

De 2016
à 2020



Alpine Bike Route VTT N°1



Rebetez Daniel

De 2016 à 2020



Table des matières

Alpine Bike Route N°1 - SYNTHESE GENERALE	2
1 ^{ère} étape (à l'envers) Tschier - Scuol	9
2 ^{ème} étape Tschier - Livigno (I)	13
3 ^{ème} étape Livigno (I) - Saint-Moritz	21
4 ^{ème} étape Saint-Moritz - Bivio	30
5 ^{ème} étape Bivio - Thusis	46
6 ^{ème} étape Thusis - Safien-Platz	51
7 ^{ème} étape Safien-Platz - Lumbrein.....	57
8 ^{ème} étape Lumbrein - Disentis	64
9 ^{ème} étape Disentis - Andermatt.....	72
10 ^{ème} étape Wassen - Meiringen	75
11 ^{ème} étape Meiringen -> Grindelwald	80
12 ^{ème} étape Grindelwald -> Interlaken	86
13 ^{ème} étape Interlaken - Adelboden	90
14 ^{ème} étape Adelboden - Zweisimmen	98
15 ^{ème} étape Zweisimmen - Château-d'Oex.....	105
16 ^{ème} étape Château-d'Oex - Aigle	109

Imprimé le 26.09.2021

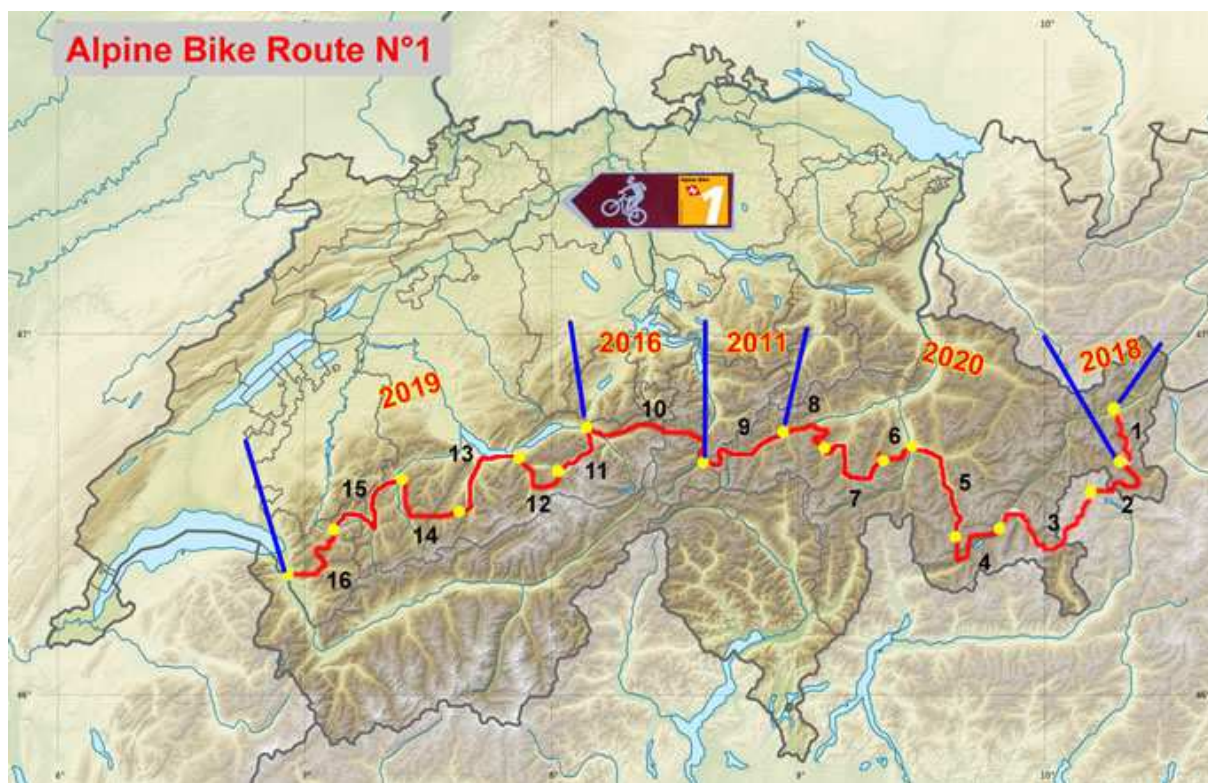
Vous pouvez consulter le site web <https://velo.vouloir-reussir.com> et avoir ainsi plusieurs heures de video sur le tour au complet à vous mettre sous la pupille ou sous la pédale...

Le présent document peut aussi être téléchargé du site web, depuis la rubrique de « l'alpine bike route N°1 » - « Synthèse alpine bike N°1 » et/ou aussi depuis la rubrique « Le livre du site en pdf ».

La condition pour que ce livre soit partagé avec quiconque est que le demandeur soit un passionné de vélo, de ce fait il aura de la considération pour les challenges qui à priori peuvent paraître inutiles mais comme dit le dicton, « c'est encore plus beau lorsque c'est inutile... » mais chacun sait que l'inutile a des raisons que la raison ignore... 😊

Daniel Rebetez

Alpine Bike Route N°1 - SYNTHESE GENERALE



672 km sur 16 Etapes par des routes et chemins

Goudron : 345 km

Revêtement naturel: 327 km dont singletrail: 103 km

Montées 24370 m | Descentes 24370 m (Départ : Scuol -> Arrivée : Leysin)

Techniquement difficile | Physiquement difficile

[Etape N°1 : Scuol -> Tschierv](#)

Faite le 9.8.2018 (à l'envers Tschierv-> Scuol), fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

[Etape N°2 : Tschierv -> Livigno \(I\)](#)

Faite le 27.7.2020 (par le col routier de la Forcola plutôt que le fond de la vallée, dénivelée idem)

[Etape N°3 : Livigno \(I\) -> Saint-Moritz Bad](#)

Faite le 28.7.2020, fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

[Etape N°4 : Saint-Moritz Bad -> Bivio](#)

Faite le 29.7.2020, fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

[Etape N°5 : Bivio -> Thusis \(l'itinéraire "SuisseMobile" s'arrête à Tiefencastel\)](#)

Faite le 30.7.2020, fidèle au tracé du site "SuisseMobile" mais jusqu'à Thusis (décalage avec l'étape N°6).

Etape N°6 : (l'itinéraire "SuisseMobile" part de Tiefencastel) Thusis -> Safien Platz

Faite le 18.7.2020, fidèle au tracé du site "SuisseMobile" mais depuis Thusis (décalage avec l'étape N°5).

Etape N°7 : Safien Platz -> Lumbrein

Faite le 19.7.2020, fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

Etape N°8 : Lumbrein -> Disentis

Faite le 20.7.2020, fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

Etape N°9 : Disentis -> Andermatt

Faite en août 2011 (*par le col routier de l'Oberalp*)

Etape N°10 : Andermatt -> Meiringen

Faite le 7.7.2016 (*par le col routier du Susten avec le Gothard le 6.7.2016 et passage à Andermatt qui est selon l'itinéraire "SuisseMobile" le départ de l'étape N°10 , dénivelée idem*)

Etape N°11 : Meiringen -> Grindelwald

Faite le 23.7.2019 (*sauf le petit lac en haut du first*)

Etape N°12 : Grindelwald -> Interlaken

Faite le 24.7.2019, fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

Etape N°13 : Interlaken -> Adelboden

Faite le 8.8.2019 (*par la route depuis Frutigen plutôt que le bord de la vallée, dénivelée idem*)

Etape N°14 : Adelboden -> Zweisimmen

Faite le 9.8.2019, fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

Etape N°15 : Zweisimmen -> Château d'Oex

Faite le 10.8.2019, fidèle au tracé du site "SuisseMobile"

Etape N°16 : Château d'Oex -> Aigle (l'itinéraire "SuisseMobile" s'arrête à Leysin)

Faite le 11.8.2019 (depuis le lac de Hongrin montée au col de la Pierre du Moëllé et descente sur Aigle, moins de poussée que par le haut du col des Mosses ce que préconisait l'itinéraire "SuisseMobile")

Synthèse du volume d'effort de chacune des étapes

Ces données sont celles du site officielle "SuisseMobile"

Réalisée en	2018	2020								2011	2016	2019					
N° étape	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
de...à...	Scuol - Tschier	Tschier - Livigno (I)	Livigno (I) - Saint-Moritz	Saint-Moritz - Bivio	Bivio - Tiefencastel	Tiefencastel - Safien Platz	Safien Platz - Lumbrein	Lumbrein - Disentis	Disentis - Andermatt	Andermatt - Meiringen	Meiringen - Grindelwald	Grindelwald - Interlaken	Interlaken - Adelboden	Adelboden - Zweisimmen	Zweisimmen - Château-d'Oex	Château d'Oex - Leysin	
longueur [km]	31	40	50	39	34	38	50	43	45	58	37	39	62	31	36	39	672 km
Goudron [km]	10	5	12	10	12	25	32	19	14	31	23	25	48	25	29	25	345 km
Revêtement naturel	21	35	38	29	22	13	18	24	31	27	14	14	14	6	7	14	327 km
dont singletrail [km]	4	7	14	7	2	38	3	3	10	2	5	0	2	0	2	4	103 km
Montées [m]	1200	1150	1250	1750	760	1850	1950	1300	2100	1800	1900	1250	2400	760	1250	1700	24370 m
Descentes [m]	820	1050	1300	1750	1650	1400	1850	1700	1700	2600	1450	1750	1600	1150	1200	1400	24370 m
Techniquement	M	M	D	D	M	D	D	M	D	D	M	M	M	F	M	D	
Physiquement	M	M	D	D	F	D	D	D	D	D	D	D	D	F	D	D	

D D=Difficile
M M=Moyen
F F=Facile

Analyse du packaging de 2020

7kg au dos dont 2 litres de boisson + 1 litre de boisson sur le vélo

(en fin d'étape, 5 kg au dos)



Voici le sac "deuter 24 litres" que j'avais acquis pour les 7 dernières étapes de 2020. Il comportait une ceinture abdominale à clip et une attache à clip également au niveau du torse. L'erreur est de prendre un sac trop grand et de le remplir, 24 lt était l'idéal.

Options que j'ai prises et qui se sont avérées "coaching gagnant":

Choisir un créneau météo assurant le beau, c'est ESSENTIEL !

Ce que je n'avais pas fait dans les étapes précédentes mais fort de cette expérience, prendre des chaussures sans clip (pour les 4 dernières étapes ça s'est avéré "coaching gagnant"). En effet les secteurs de marche en

poussée voir porté de vélo (dont 4h30 au Septimer pass) sont nombreux et c'est plus confortable avec des souliers "sport" plutôt que de vélo pur. De plus dans les "singles" et les descentes "parfois de malade" (descente sur Safien), si les clips vous rivent au vélo, compter avec quelques "soleil" et prenez la carte de membres de la "REGA" ça peut servir...

Prendre suffisamment d'eau avec soi. La boisson est un paramètre vital. Dans certains alpages, on peut trouver des fontaines à vaches ou dans les villages également mais pour ma part je sécurise le côté boisson en prenant 3 litres avec, c'est un peu lourd mais c'est sécurisant.

Dans la gourde, "Herbalife CR7" 4 sachets par jour. Tous les 15 minutes 3-4-5 truçées selon la difficulté, c'est une hygiène personnelle.

Contre le "stress oxydatif" Herbalife "NITEWORKS" pour les soirs permettant une bonne récupération nocturne, c'est une hygiène personnelle.

0, 2 ou 4 pastilles de magnésium quotidiennes si besoin pour éviter les crampes dues à une grande sudation en cas de forte chaleur, c'est une hygiène personnelle.

Prendre un seul sac à dos sans sacoche frontale du vélo est un plus dans les parties techniques ou/et de poussées. Le sac à dos peut paraître un handicap mais au niveau mobilité c'est top.

Conclure un abonnement auprès de "SuisseMobile" pour avoir les cartes topo "off line" et pouvoir se positionner par rapport aux données GPS, c'est ESSENTIEL. Plusieurs fois par

J'ai opté pour des pneus "tubeless" qui permettent un bon confort (gonflés à 1,8 atmosphères) en évitant les crevaisons (mais pas les déchirements du pneu par des pierres qui peuvent être très tranchantes).

[illegible]

Du fil dentaire

1 paquet de mouchoir papier pour aménager un anti-transpiration en avant du casque

1 petite boîte plastique (style Tupperware) pour grouper les chargeurs de caméra et de i-schmurf (mobile) et lampe

1 couteau suisse

1 dé à coudre de crème Bepanthere (mis dans un petit conteneur improvisée adapté) contre les boutons dus à la selle (pas besoin de faire un dessin aux cyclistes) (dépend de chacun, hygiène personnelle)

1 brosse à dent

1 tube de pâte dentifrice

1 stylo (pour signer les autographes en haut des cols....je plaisante...of course !)

3-4 dermaplast

1 tube de crème solaire (indice 50) sans faire de réclame, celle de la Migros est parfaite pour moi, je me badigeonne une fois le matin et c'est ok pour la journée

1 petite pochette improvisée pour les affaires de toilette.

Voici le détail de mon paquetage pour les habits :



1 paire de chaussures sans clips

1 casque

1 liquette pour absorber la transpiration (j'ai une CRAFT elle est parfaite)

2 pulls de vélo courtes manches

2 pulls longues manches

3 paires de sous-vêtements

1 paire de caleçon de bain multi-usage ("pyjama", "costard" pour le souper du soir, év. calosse de bain)

1 bonnet "odlo" en cas de froid

2 coupe-vent en cas de pluie également

1 veste chaude (en montagne j'ai comme principe de prendre toujours 1 couche de plus que ce qui semble normale)

1 paire de "jambes" pour compléter les cuissards en cas de froid

1 paire de cuissards de vélo renforcés au niveau de la selle

2 paires de chaussettes

Sur la photo j'ai mis une croix rouge sur les vêtements "trimbalés" mais pas utilisés.

En plus bien entendu, sous la selle j'avais un petit nécessaire pour réparation contenant une capsule d'air comprimée et une chambre à air pour pallier à un déchirement du pneu qui était "tubeless", un outil multiple classique.

Sans oublier ma monture BMC carbone tout suspendu équipée COVID-19 compatible... , un bon "Yack"



1^{ère} étape (à l'envers) Tschier - Scuol

Cette étape N°1 de "l'Alpine Bike Route N°1" est prévue dans le sens Scuol - Tschier mais comme notre itinéraire des 3 jours impliquait le sens inverse, c'est un début à l'envers qui nous a fait découvrir cette étape magnifique. Elle a été plus agréable dans le sens où nous l'avons faite car la dénivellée réalisée la veille nous a favorisés ce jour.

Après une nuit réparatrice, nous avons comme le matin précédent bien profité de notre petit déjeuner dont le buffet a mis en éveil nos pupilles et notre palais, l'estomac répondant également présent à l'appel des victuailles aussi variées qu'appétissantes.



Suite à la descente de la "Via Dario Cologna" (visible sur la photo ci-dessus) nous bifurquons sur la gauche pour débuter une montée constante et parfois sèche nous menant au petit village de Lü et non au village des "petits Lu"...!



Des avertissements nous font remarquer que l'ourse peut s'inviter à tout moment mais pour les bipèdes bruyant comme nous, l'ours restera à tout jamais une légende et je ne pense pas qu'un jour il fasse équipe avec moi dans l'ascension d'un col...!

Lü nous a donné la possibilité de voir que les Lama se portent aussi bien en Suisse qu'en Amérique du sud et la route s'éloignant du petit village nous fait sillonner à fleur des rochers dans un paysage de plus en plus sauvage. Cette route s'apparentera de plus en plus à une piste qui nous



obligera à pousser nos montures. Ceci, jusqu'à une petite cabane privée nous donnant la possibilité de remplir nos gourdes à sa fontaine, d'admirer des edelweiss et d'échanger quelques mots avec des promeneurs et un cycliste. Ce dernier roulant à l'électrique, Léo avait les yeux qui brillaient et je pense qu'il est à un demi-doigt de craquer

pour un de ces vélo à mi-chemin entre la "petite reine" et le "solex" (je plaisante...), l'avenir parlera...

5 minutes après notre départ, nous atteignons le col du Costainas à 2251 m et depuis là, que du bonheur. Single à volonté durant 8km jusqu'à S-Charl, une tarte aux abricots pour Léo et rebelotte 14 km de descente parmi chemins de pierres et asphalte dans un décor rocaillieux et encaissé parfois, finissant par un dernier coucou au-dessus de l'Inn depuis le pont suspendu avant la dernière montée à la gare qui nous verra repartir 3 jours plus tard que le début de notre périple.



Tout a très bien fonctionné, l'entente entre cycliste fut à mon sens parfaite, la météo top, le parcours fabuleux, la forme olympique, la mécanique des vélos à la hauteur de nos attentes et aucun incident à déplorer. Notre satisfaction est à la hauteur de la beauté des paysages traversés et la saveur des descentes fut la récompense d'un dur labeur pour grapiller mètre par mètre les 2000 m de dénivelée réalisés. Dommage Léo que d'ici peu tu tourneras à l'électrique, nous ne pourrons plus nous éclater ensemble, mais on se racontera...:) (je plaisante...ou pas...?)



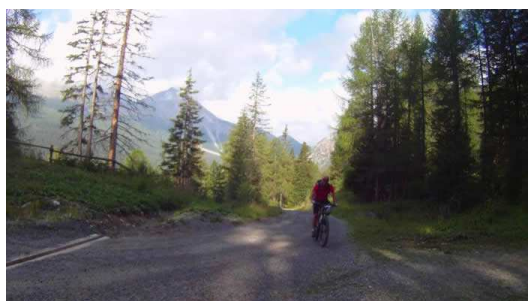
Léo et moi au Reschensee (Italie)



Tschierv où nous avons dormi



Lors de la descente sur Scuol





Au sommet de la montée depuis Tschierv avant la descente sur Scuol



2^{ème} étape Tschierv - Livigno (I)



« lundi 27 juillet 2020 » (intro pris du site "[SuisseMobile](#)") Montée par une forêt de mélèzes dans le mystique Val Mora: haute vallée proche du ciel, l'une des plus belles de Suisse. La nature sauvage canadienne semble à portée de main. Descente sur un trail caillouteux vers l'Italie, joli chemin le long de lacs. Les beautés naturelles se méritent... en particulier dans le Val Mora. Ce n'est qu'après avoir franchi un dénivelé de 600 mètres sur un chemin de pierres raide à certains endroits que l'on accède aux portes

de cette haute vallée pittoresque.

On poursuit ensuite sur une pente douce en direction de l'Italie, en se laissant subjugué par la beauté du décor. Plus on se rapproche de la frontière et plus le chemin se fait étroit. On rejoint enfin un superbe singletrail fluide conduisant au Passo di Fraele, point de départ de la deuxième ascension du jour, en direction du Passo di Valle Alpisella. Les 350 mètres de dénivelé derrière soi, on descend à toute vitesse jusqu'aux rives du Lago di Livigno.

Le sentier bien aménagé permet de pédaler à un rythme soutenu et de parcourir en plat les derniers mètres jusqu'à Livigno où l'on apprécie l'ambiance italienne.

Profil de l'étape

Longueur : 40 km

Routes et chemins

Goudron : 5 km

Revêtement naturel: 35 km

Dont single trail: 7 km

Montées : 1150 m | Descentes 1050 m

Techniquement : moyen | Physiquement : moyen

Après s'être levé à 5h20, j'ai pris le train de 6h26 en gare de Neuchâtel pour pointer mon nez à la descente du car postal à Tschierv sur le coup de 11h15 après avoir changé de train à Zürich HB et Landquart emboitant le pas à une montée en car postal du col de l'Ofen pass déjà fait dans les 2 sens auparavant.

Le temps de me préparer, remplir les gourdes et crémier l'homme à un des seuls restaurants de Tschierv où j'avais dormi il y a 2 ans lors de l'étape Tschierv-Scuol avec mon collègue Léo, il était 11h45.

Me trouvant en face d'un poster géant où les 2 frères Cologna, Dario et Gian-Luca montraient que le coin était leur patrie de toujours, j'ai fait mes premiers coups de pédale en direction du bas de la vallée. A quelques reprises, je contrôle sur mon "i-schmurf" (mobile) que je trace bien sur la route alpine N°1, et m'enfonce dans des petits coin de forêt m'éloignant gentiment de la route cantonale laissant place à de petites montées hésitante qui vont bientôt devenir une solide ascension vers le val Mora,



Un ou deux bikers roulant au "nucléaire" me dépassent en montée ne disant surtout pas bonjours comme roulant au "pays des snobs" où dire bonjours ou hello ou ciao à la limite "gruezi" est significatif d'un abaissant culturel que leur ego ne saurait tolérer. C'était mon coup de gueule une fois pour toute, je continue...

Je sens bien que la région est un brin touristique au vu des marcheurs et des e-bike qui s'y trouvent. Un sentiment vient à l'esprit au fil de ma

progression, c'est que la configuration des montagnes environnantes est unique. Il n'y a rien de plus ressemblant à une montagne qu'une autre montagne serais-je censé dire mais là c'est étrange, on se sentirait presque dans un autre pays tellement le coin est unique.

Après la grosse montée du jours, je me suis retrouvé sur un haut plateau d'où je vais commencer une descente sur l'Italie, d'abord sur des chemins caillouteux puis herbeux, puis mixte pour enfin me trouver dans des chemins se faufilant dans les pierriers jouxtant la rivière.

De fil en aiguilles ces singles géniaux me conduiront sur un plateau où je m'aperçois que je suis sur la route du sel, le vent s'était levé et la progression sur ce terrain dégagé était plus difficile sans être incroyablement difficile.





Tout à coup la vue d'un lac artificiel s'offre à moi et prend plaisir à commencer d'en faire le tour quand je me demande si la route suivie est bien la bonne, car sentant que la barrière transalpine a été franchie, les indications ne semblent plus être autant précises que celle du sol helvétique. Quel bon réflex j'ai eu de comparer ma position GPS avec celle du tracé car je me dirigeais du mauvais côté. Je rebrousse mon chemin et commence l'ascension du Passo di Valle Alpisella (2288 m) depuis le "Passo di Fraéle" (1952 m) qui est au niveau du lac.

Durant l'ascension sur un chemin caillouteux mais carrossable, je me fait dépasser par un cycliste en "gravel" (vélo de route à la base mais avec des pneus résistants, parfois une fourche et des freins à disques), il était bien affûté l'italiano qui me glissa un "ciao" très populaire qui contrastait avec le mutisme des "e-biker"s pédalant dans le monde parallèle des "vélo-snob", ça faisait plaisir de renouer avec un certain dialogue social fait de quelques mots qui en disent long...! ça c'est dit...à nouveau !

Arrivé au sommet après avoir dépassé pas mal de promeneur, je sens bien que l'endroit est touristique. Je me repose mange une pomme comme j'aime à le faire au sommet d'un col et après avoir pris du repos quelques minutes, je me lance dans la descente qui est très abrupte mais pas dangereuse dans la première partie du moins. Après avoir fait chauffer les freins durant quelques km, j'arrive dans un endroit qui en tant que tel n'est pas dangereux mais qui n'aurait à mon avis jamais pu voir le jour ainsi en Suisse. Sur le chemin large d'une voiture environ mais pas plus, aucune barrière de sécurité côté précipice mais un trou de 100 bons mètres à vue de nez, donc rouler sur le chemin ne pose aucun souci bien que jonché de pierre mais une déviation de 1,50 m peut se révéler fatal. La prudence reste donc de mise. Dans cette configuration, je fais environ 1 km et j'arrive au lac de Livigno qui est juste magnifique. J'emprunte des chemins faits pour vélos et promeneurs qui me conduiront jusqu'à mon hôtel que je trouve sans problème du premier coup.



On sent que la vigilance anti-COVID-19 monte d'un cran dans l'hôtel et aux environ. Lorsque j'apprends que l'hôtel ne fait pas à manger et qu'il faut aller le soir au village, je me dis que d'y aller à pied m'ennuie fortement et à vélo, je suis en Italie...et...un vélo non cadencé devant une pizzeria est vite embarqué (j'espère me tromper !). Devant impérativement avoir une monture pour continuer mon tour, j'opte pour le dicton de ma grand-mère qui me disait : "qui dort dine", je peux rajouter maintenant pour l'avoir expérimenté : "qui dors soupe" !

La journée a été belle et je la conseille à chacun, il y avait du "taf" mais c'était "magique".

Photos de la virée du jour

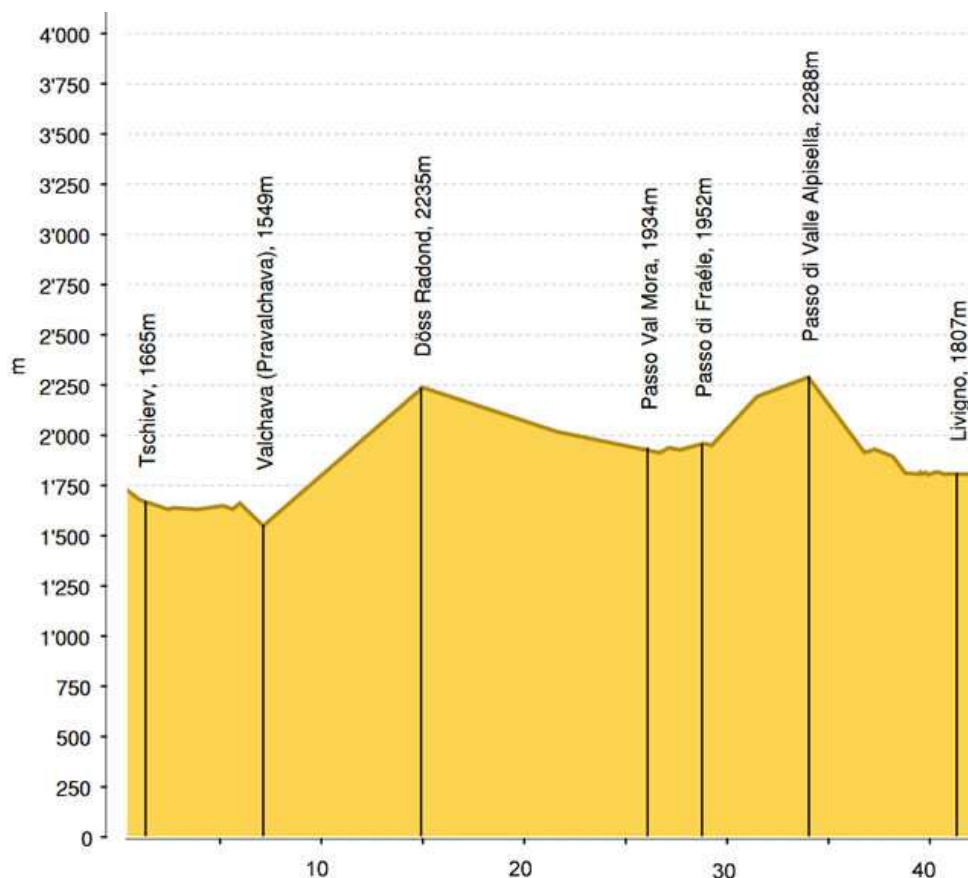








Lundi 27 juillet 2020
Tschierv - Livigno (I)
étape N°2/16 de l'Alpine Bike N°1
distance 40 km
dénivelée : 1150 m



3^{ème} étape Livigno (I) - Saint-Moritz

« Mardi 28 juillet 2020 » (intro pris du site "[SuisseMobile](#)") Flow et trail au lieu de Gucci et Prada: le retour à St.Moritz la mondaine vous réserve trois cols, dont une réelle montée. A partir du Bernina vous attend un itinéraire roulant à travers prairies de montagne et forêts de mélèzes jusqu'au village de luxe, avec les glaciers du Piz Palü et du Piz Bernina. Alors que les nombreux amateurs de vélo de route doivent composer avec le trafic plus dense encore sur la grande route menant à Forcola di Livigno, les vététistes sont privilégiés. Le circuit VTT suit parallèlement la route, à l'écart du trafic, se dirigeant vers la douane au poste-frontière. Après avoir connu les mêmes conditions que les cyclistes de route, les vététistes bénéficient aujourd'hui d'un chemin d'altitude conçu spécialement pour eux, rejoignant le col de la Bernina. Puis on goûte aux plaisirs d'un singletrail de rêve – l'International Mountainbike



Association a même inscrit le trail Bernina-Express dans sa liste des Epic Trails. La descente vers Morteratsch fait partie de cet itinéraire primé. On apprécie ce singletrail facile, aux rares dénivelés, serpentant en douceur entre des paysages montagnards escarpés.

Le massif glacier de la Bernina propose un décor tout aussi spectaculaire. Encore sous le charme des impressions recueillies durant la journée, on rejoint à Saint-Moritz la troisième étape de l'Alpine Bike – au mieux avec un plongeon dans le lac pittoresque Lej da Staz.

Profil de l'étape

Longueur : 50 km

Routes et chemins

Goudron : 12 km

Revêtement naturel: 38 km

Dont single trail: 14 km

Montées : 1250 m | Descentes 1300 m

Techniquement : difficile | Physiquement : difficile

Après une bonne nuit de sommeil, départ vers 9h20 de Livigno en longeant la piste cyclable très bien faite le long de la rivière sur près de 8 km avant de mordre dans la pente. J'avais 2 choix, soit fait le chemin prescrit par le tracé de l'alpine bike route N°1 ou alors de prendre le col par la route qui est plus régulier et plus roulant mais avec le trafic en plus. Je l'avais déjà fait et cette solution sera la solution retenue. En effet je n'étais pas fan d'avoir un chemin presque parallèle à la route qui se trouve durant toute la montée en dessous d'elle et avoir la



"Lombarde Street" à la fin comme pour nous assommer.

Il est facile de monter au train le long du col qui est honnête sans avoir des pourcentages à se faire "péter le cylindre". J'ai été surpris à mi-chemin de voir tout à coup 5 coureurs

arborant le maillot de l'équipe nationale d'Allemagne (c.f. video) me dépasser. J'étais en train de transpirer étant chargé de 7 kg de plus qu'eux il est vrai quand je me tourne sur la gauche et vois un des coureurs allemands, tranquille scrutant son "i-schmurf" (mobile) il est vrai qu'il y a 2 mondes qui séparent l'amateur que je suis d'un coureur pro, j'ai fait le forcing pour les suivre sur quelques dizaines de mètres et faire la vidéo après quoi je suis redevenu raisonnable...

Au sommet de la Forcola de Livigno (2315 m) une partie de la dénivelée était faite mais je ne pensais pas qu'il y avait autant de "job" pour rejoindre la Bernina. Il m'a fallu pas mal pousser le vélo sur des chemins qui sont des "wanderweg" et pas du tout fait pour les cyclistes. Le point culminant du trail était vers les 2450 m environ, point surplombant le col de la Bernina. Le col sera atteint sans problème avec une petite alerte GPS qu'il m'a fallu consulter sans quoi je me serai perdu dans les monticules mêlant pierres et herbe et dès que le chemin officiel est perdu, difficile de se repérer. Tout s'est bien passé au final et j'ai pu finir tranquillement mon chemin caillouteux menant au col de la Bernina (2328 m).



Depuis là, que du bonheur, des singles jusqu'en bas avec des canyons à virages relevés, c'était le plus beau single de toutes les étapes de l'itinéraire De la "Route N°1". Au début des singles, par hasard, je suis tombé sur Paul, un anglais de Newcastle, ingénieur en mécanique lourde qui travaillait dans le concassage de Pierre. Il avait vu après Pontresina qu'il y avait de l'extraction de roches et voulait l'après-midi même aller se présenter au manager pour une place de travail...! Il m'a demandé si en 1 heure il pouvait finir l'ascension de la Bernina et redescendre avant de se présenter. Je lui ai dit qu'en 1 heure il pouvait juste prendre la route et pas le trail et descendre au plus vite. N'étant pas trop fan de cette proposition, il décida de me suivre par le single-trail qu'il venait de monter et même s'il arriverait en retard ce n'était pas grave car le manager n'était pas à 1/2 heure près.

Nous sommes descendus à vive allure prenant notre "pied" à chaque virage, Paul (34 ans) me confia qu'il adorait cette région et c'est là qu'il voulait vivre. Arrivés à Pontresina il me montra



son bus VW vieux de 25 ans, couleur "Jamaica blue", la favorite de sa "Frau" comme il l'appelait qui était allemande. Paul avait clairement un tempérament très spontané et vivait juste le moment présent, les 9 derniers mois il les avait passés à Dresden, il avait l'âme d'un "Hippy" des années 70 et avait roulé sa bosse en Nouvelle Zélande avec un camping-car. Ça fait du bien de rencontrer des gens qui échangent de la manière dont Paul l'a fait sans se poser de questions en vivant l'instant. Bonne route à toi "Brother" comme il nous appelait et

bonne chance pour ton job. Paul était l'anti-Suisse moyen et sa rencontre me donna espoir qu'il y a encore des gens qui communiquent sans préjugé ou a priori. Comme moi il n'était pas croché aux réseaux sociaux et n'avait aucune dépendance à la technologie "facebookienne". Nice to meet you Paul. Sur la photo on voit le caractère extraverti de Paul faisant un wheeling en pleine vitesse.

Après avoir quitté Paul, j'ai traversé Pontresina et j'ai croisé l'équipe de Suisse de vélo (peut-être les -23 ans) dans laquelle Yoan mon fiston a cru reconnaître sur la vidéo Albasini en queue de peloton mais ce n'est que supposition.



La jonction avec Saint-Moritz s'est faite sans souci par des chemins carrossables et après avoir passé par le petit lac "Lej da Staz", j'ai mis le cap sur l'auberge de jeunesse en prenant soin de passer la rive droite du lac, la rive gauche étant

interdite au vélo. J'ai bu une panachée au bord du lac en retrouvant une civilisation huppée qui déteint sur les sommelières. En effet aucun sourire la bière jetée sur la table, c'est monnaie courante au royaume de l'anonymus-individualisme "touristico-snobich", chacun pour sa pomme et tout est dû !

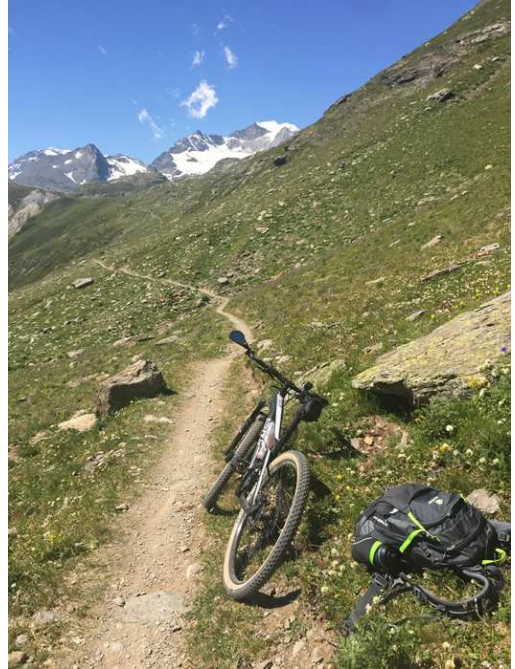
L'auberge de jeunesse a été facile à trouver et j'ai pris une douche froide par manque d'eau chaude "of course" et j'ai mangé comme des dizaines de jeunes et moins jeunes au réfectoire de l'AJ. Pas cher et très fonctionnel. Je me suis retrouvé avec 2 jeunes zuricois très sympas. Une bonne adresse.

Déjà le soir je lorgnais vers l'étape du lendemain...elle sera difficile selon la documentation mais la réalité sera pire...bonne nuit !

Photos de la virée du jour

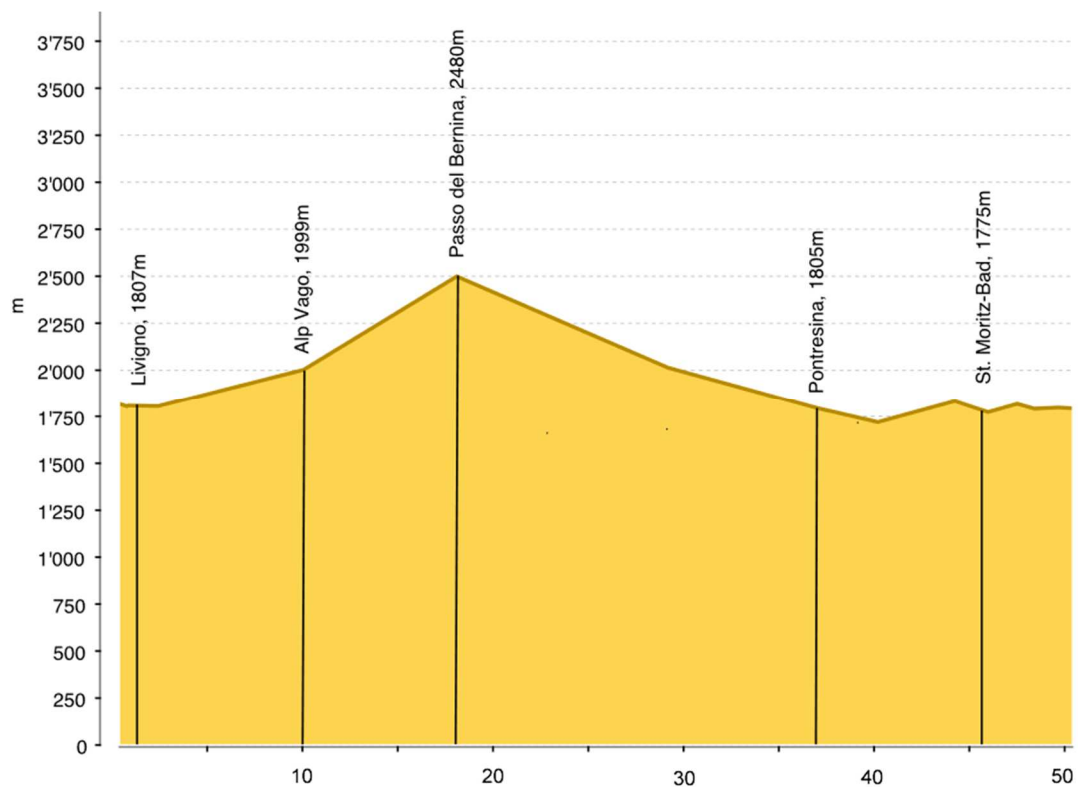












4^{ème} étape Saint-Moritz - Bivio

« Mercredi 29 juillet 2020 » (intro pris du site "[SuisseMobile](#)") Chemins pittoresques le long des lacs de la Haute-Engadine, singletrail avec vue au-dessus d'Isola. Un ancien sentier muletier mène du Val Bregaglia au col Pass da Sett et exige même des meilleurs de se donner à fond. Portée du vélo parfois inéluctable.

(de [wikipédia](#)) Le col du Septimer (en allemand : Septimerpass, en italien : passo del Settimo, en romanche : Pass da Sett, dont il tire son nom, Sett signifiant « rocher » en rétho-roman) est un col alpin situé à 2 310 m d'altitude dans le canton des Grisons. De l'âge du bronze au Moyen Âge, la « route du Septimer » fut, avec le col de l'Albula et le col du Julier, un passage très usité sur l'un des plus directs axes de communication nord-sud reliant les contrées germaniques, via le lac de Constance, au nord de la péninsule italienne, à la hauteur du lac de Côme en Lombardie.

La « route du Septimer » fait partie de l'une des deux principales routes de transit des Grisons. Le passage du col est mentionné à l'époque romaine dans l'Itinéraire d'Antonin et attesté par des vestiges de voie romaine découverts lors de fouilles archéologiques.

En effet, les vestiges d'une place de garnison datant de 16-15 av. J.-C. ont été retrouvés près de Bivio et l'Itinéraire d'Antonin, dressé à la fin du III^e siècle et qui répertorie les routes de la Rome antique d'après des sources plus anciennes, en fait mention dans la description de l'itinéraire Brégence–Milan avec des escales à Coire (Chur), Tinizong, Murus, Samolaco et Côme. Les cols empruntés alors étaient soit le col du Julier, soit celui du Septimer. Des fouilles menées en 1937 mirent en évidence un franchissement des deux cols dès l'époque romaine. La voie du Septimer permettait de franchir les Alpes en partant de Bivio-Stalla, atteindre le sommet du col par une montée régulière, et redescendre en pente raide mais courte vers Casaccia, le plus haut village du val Bregaglia.

Profil de l'étape

Longueur : 39 km

Routes et chemins

Goudron : 10 km

Revêtement naturel: 29 km

Dont single trail: 7 km

Montées : 1750 m | Descentes 1750 m

(ndlr) Poussée et portée du vélo en empruntant la déviation due à l'éboulement de 2014 : 4h sans

plaisir mais avec la satisfaction de l'avoir fait !!!



Techniquement : difficile | Physiquement : difficile

Mise en garde que je me dois de vous faire par respect du biker que vous êtes peut-être !

En 2014 des éboulements importants et dramatiques ont secoués le val Bregaglia et la région de Casaccia d'où part l'ascension du Septimer pass n'a pas été épargnée.

Par manque de tout probablement depuis cette période une partie du tracé n'est plus sécurisée et une barrière

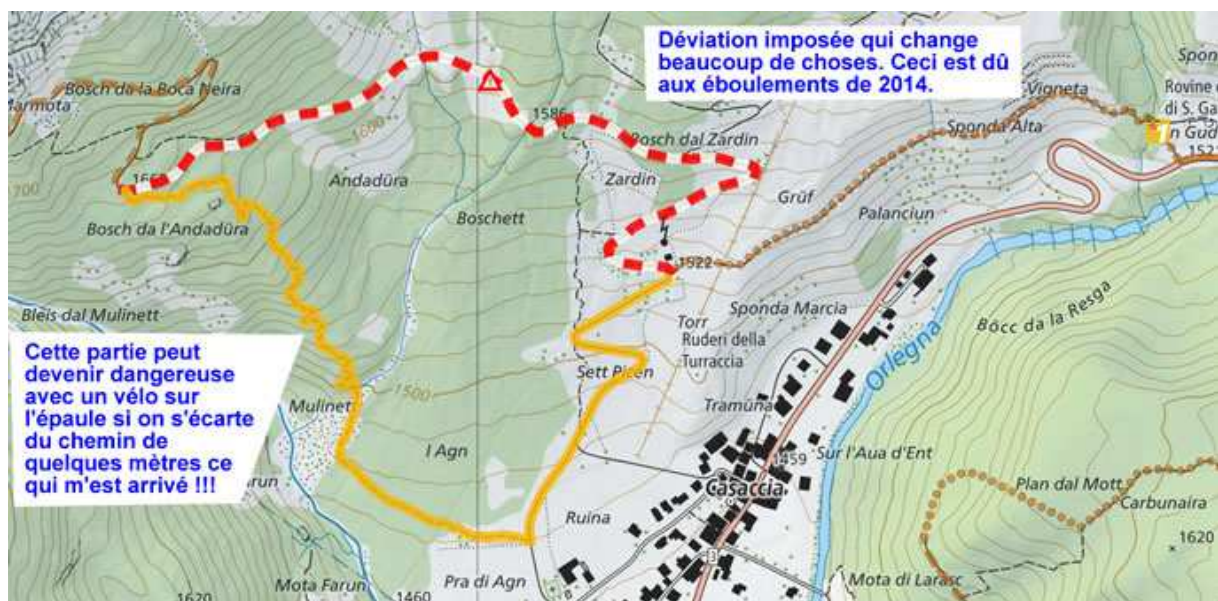
(voir photo) vous met en garde que vous passerez à vos risques et périls. Prudent ne jouant pas les "superman", j'ai fait le "bon élève" ne jouant pas avec la sécurité et arrivé devant la barrière j'ai rebroussé chemin ce qui me ramena juste en dessus du village de Caraccia, j'aurais mieux fait de me positionner directement au départ du sentier forestier en sortie nord ouest de Caraccia.

Sur le site "[SuisseMobile](#)", ils donnent les info suivantes :

Normalement, sans déviation, trajets de poussée et de portage: St. Moritz–Bivio env. 60 min. (ndlr : compter 2h) / Bivio–St. Moritz env. 15 min.

Actuellement avec déviation, Septimerpass, durée : Jusqu'à nouvel ordre

Raison : Éboulement L'itinéraire est dévié dans la région du Val Maroz. Veuillez tenir compte de la signalisation sur place. La déviation n'est pas entièrement praticable à VTT, trajet de poussée supplémentaire env. 30 min. (ndlr : compter 2h)





Ayant discuté avec un collègue de travail qui avait fait "l'Alpine Bike Route N°1" et en évoquant le Septimerpass, il avait souri en disant "...ah oui le Septimer pass, portée et poussée"...mmmmh. Je me doutais donc bien d'un "binz" pas triste pour cette fin de journée...

Vers 7h45 j'ai pris mon petit-déjeuner à l'Auberge de Jeunesse de Saint-Moritz-Bad, correcte petit buffet, j'ai pris 2 oranges avec moi pour le sac, on ne sait jamais un coup de fringale...!

Vers 8h30 à la fraîcheur du matin enviée des personnes accusant la canicule en plaine, je pars en direction de la Maloja rive gauche des lacs en prenant rapidement de la hauteur. Le but de cette matinée sera de découvrir des points de vue cartes postales donnant accès d'une part sur le côté du massif de la Bernina et du Piz Palü et d'autre part sur les lacs de Champfèr d'abord puis de Silvaplana et enfin de Sils. La région est truffée de promeneurs et il y a beaucoup de variation de terrains, tantôt des montées ardues où il faut pousser puis des singles dans la forêt, relativement abruptes laissant place à de belles descentes sur de terrains caillouteux avant d'être propulsé sur de petits plateaux où les randonneurs grouillent de partout pouvant même se faire promener en calèche. Toutes ces configurations de terrain parcourues donne le sentiment d'avoir passé quelque temps au pays de Heidi...!



La dernière descente donne accès au camping jouxtant le village de Maloja où arrive le col du même nom. Au sommet de la Maloja, je remplis mes gourdes à une fontaine et échange avec un cycliste anglais qui avait fait la "Trans jurassienne" à ski de fond et qui venait régulièrement faire le marathon de l'Engadine, ses parents ayant un appartement à Maloja. Ce n'était pas un anglais moyen...



Après cela, sur le coup de midi, la descente de la Maloja se présenta à moi et j'ai vite eu fait d'absorber les magnifiques violets qui caractérisent ce col.

Je me suis trouvé avant l'entrée du village de Caraccia côté est et j'ai suivi les fameux panneaux de la Route N°1 qui m'étaient au combien familier. Un petit single me mena sous le téléski puis me donna accès à la route caillouteuse. Je me suis dit chouette je vais pouvoir monter par la route rien n'est indiqué jusqu'à présent comme quoi il y a une quelconque restriction d'accès.

Blablabla...quelques dizaines de mètres plus haut la barrière avec indication d'interdiction de passage fixait la sanction. Il fallait redescendre et trouver le bon chemin. Très vite je m'aperçus que les cyclistes ne seraient que tolérés sur un tel chemin et que ce chemin pour randonneurs allait me donner du fil à retordre. Il faut s'imaginer que très vite la lumière diminue de moitié due à la densité de végétation, les racines prennent la place du terrain et les gros cailloux ne sont pas ceux du petit poucet, ils m'empêchent de progresser normalement en poussant le vélo et m'obligent à le porter. C'est donc en mode "força" que tête baissée

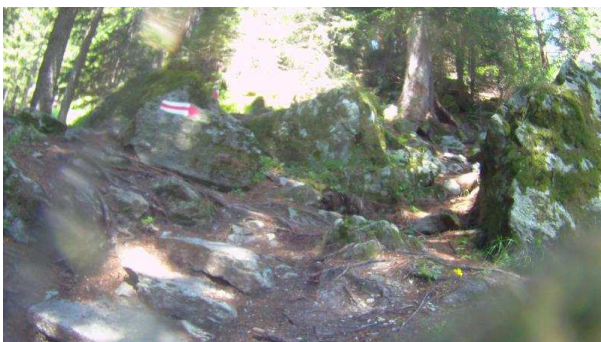




regardant où je mettais les pieds que je rythme mes pas pour progresser dans ce milieu hostile. La visière de mon casque me coupant encore plus la vision du chemin, je m'écarte de quelques mètres sur la gauche et soudain je me trouve en situation délicate avec une forte pente me conduisant à la rivière quelques dizaines de mètres plus bas et côté montagne, une quasi-impossibilité de progresser. Force est de constater que j'avais quitté le chemin normal balisé avec des traits rouges et blancs et qu'il fallait me sortir de là sans faire de faux pas qui rapidement aurait pu me mettre en très mauvaise posture. J'ai laissé mon vélo dans la pente et suis parti en éclaireur en mode "léger" sans vélo à trimbaler. J'ai pu trouver un petit passage scabreux certes



mais avec l'aide de mon ange gardien, ça devrait passer. Je suis revenu prendre mon vélo, l'ai



porté tant bien que mal et suis remonté en assurant chaque pas. Grâce au ciel, je me suis sorti de la gonfle dans laquelle je m'étais mis malgré moi. Il est facile de comprendre comment des accidents bêtes peuvent se passer juste en randonnée avec chaque fois une raison

explicable. Une bonne expérience sans frais, ouf !

J'ai donc continué ma progression dans ce parcours scabreux et en rencontrant des promeneurs, je me renseignais sur l'état futur du chemin. Les réponses étaient : vous n'allez pas monter au Septimer pass, il faut redescendre et prendre le bus pour Bivio...ou encore, c'est comme cela jusqu'en haut...peut-être que ça deviendra un tout petit peu moins pire. C'est lorsque j'ai rencontré des bikeurs un peu déjantés qui descendaient où j'avais de la peine à monter que je me suis dit qu'il y avait un espoir. Ils m'ont dit être monté depuis Bivio au Septimer pass car depuis le





côté Bivio c'est roulant. Je savais donc que j'aurais au moins un côté où je pourrais avoir du plaisir.

Passé la déviation qui m'a pris entre 1h30 et 2h, je me suis retrouvé sur une piste romaine avec de gros cailloux bien ronds, c'était une "autoroute" de l'époque romaine probablement...:) les roues du vélo pouvaient rouler quel bonheur mais toujours en mode poussée.

Ensuite mieux que cela, j'ai pu me mettre sur la selle durant environ 100 mètres dans le val Maroz avant que l'écriteau de la Route N°1 me fasse bifurquer sur la droite reprenant le mode "poussée" pour ne plus le quitter jusqu'à 300 m du sommet du Septimer pass.

Ce n'est qu'après environ 4h de monté que je suis arrivé à un pont en pierre qui est spécial et que j'avais déjà vu sur des photos liées au col, cool enfin une stimulation positive. En rencontrant des promeneurs, je leurs demandais le temps restant alors c'est toujours sympa lorsqu'on vous dit qu'il ne reste qu'une heure jusqu'au sommet et qu'après une demi-heure vous reposez la question et qu'il reste toujours une heure...!

Il ne faut pas rêver non plus sur la fréquentation du lieu, en 4h30 d'ascension, j'ai croisé au maximum 20 personnes ce qui est loin de l'affluence de la fête des vendanges...:) Un couple d'allemand après une petite discussion sur le sentier m'a lancé un : "...viel Spass" ce à quoi je leur ai répondu "es ist nicht Spass nur Arbeit..." ce qui fixait mon niveau de satisfaction de m'être lancé le défi du Septimer pass.

En progressant méthodiquement, je suis arrivé à mes fins vers 16h30 et seul au sommet j'ai poussé un grand cri qui expulsa toutes mes pensées négatives envers ceux qui lancent des VTT en montée sur de tel itinéraire sans les informer réellement de ce qui les attend, ils devraient sortir de leur bureau...



Enfin le plaisir de L'AVOIR FAIT était au rendez-vous et mon sentiment est illogique mais il reste réel : Je ne conseille à personne de faire ce col dans les conditions où je l'ai fait mais je pense que c'est un passage obligé pour VALIDER l'aventure "l'Alpine bike route N°1".

"l'Alpine bike route N°1" sans le « Septimer pass » laissera toujours un goût d'inachevé, c'est le paradoxe de : Ne le fais pas mais ce serait quand même mieux de le faire...



Une alternative serait que depuis Maloja, il faudrait revenir sur Silvaplana (env. 8 km) ce qui pourrait être possible le long du lac rive sud (des chemins existent sur la carte du moins) puis par la route monter le Julier qui est facile et de plus moins haut que le Septimer pass. C'est ce que j'appellerais une solution raisonnable.

Depuis le sommet du Septimer pass (2310 m) je me suis imprégné de la grandeur du paysage, j'ai pu y voir quelques fortins de la 2ème guerre et je suis redescendu sur le chemin carrossable qui n'a posé aucun problème jusqu'à Bivio où je n'ai aucune peine de trouver mon hôtel. La chambre était parfaite, je me suis octroyé 2 panachées du mini-bar et un pur cordon bleu de 350 gr. à souper pour valider une journée que je ne suis pas prêt d'oublier.







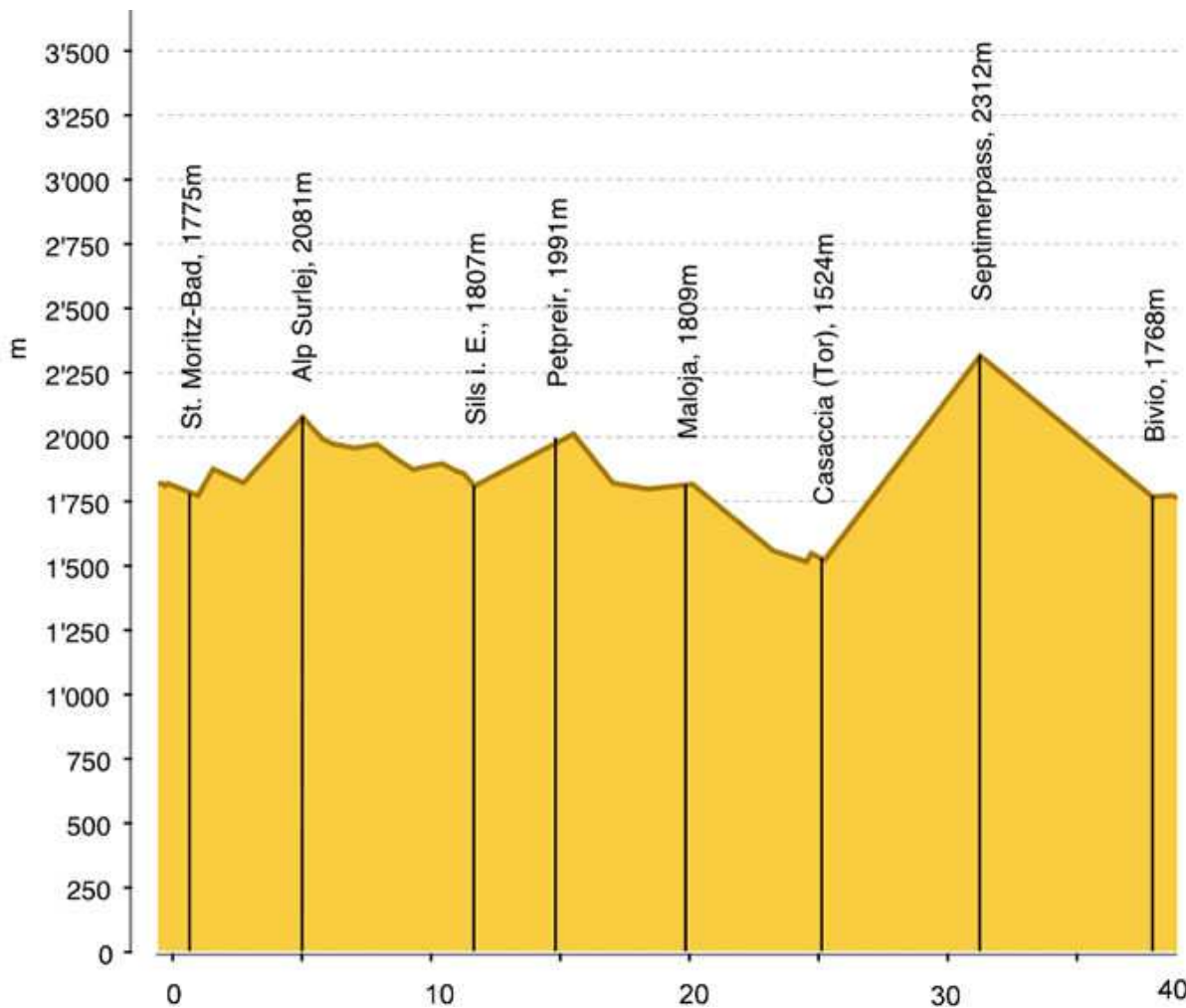












5^{ème} étape Bivio - Thusis



« Jeudi 30 juillet 2020 » (intro pris du site "[SuisseMobile](#)")
Chemin forestier rapide en quittant la vallée, montée ardue à Sur, tronçon calme le long de la route «Septimerroute» sur une terrasse au-dessus de la vallée et descente sur un excellent singletrail à la vue de rêve.

A l'origine sur le site de SuisseMobile, cette 5^{ème} étape va jusqu'à Tiefencastel mais je l'ai poussée jusqu'à Thusis faisant un bout de l'étape

suivante que je n'avais pas fait lors de l'étape Thusis -> Safien platz par souci de ne pas prendre trop de temps lorsque la semaine précédente j'étais venu faire 3 étapes de la Route N°1.

Avec cette fin d'étape, je termine le parcours complet de l'Alpine Bike Route N°1 et ses 670 km sur 16 étapes pour une dénivelée de 24'900 m ayant la moitié de route goudronnée et la moitié de revêtement naturel dont 70 km de singletrail. Le tout étant considéré comme techniquement difficile et physiquement difficile aussi.

Profil de l'étape

Longueur : 55 km

Routes et chemins

Goudron : 23 km

Revêtement naturel: 32 km

Dont single trail: 2 km

Montées : 1150 m | Descentes 1850 m

Techniquement : moyen | Physiquement : moyen

Partant de Bivio tôt le matin, je m'étais mis à l'idée que j'allais passer une journée bien tranquille majoritairement en pente descendante. Ce fut le cas. Certes il y a quand même eu plus de 1100 m de dénivelée mais chaque fois avec des belles descentes pour récompenser le fait d'avoir sué sous une chaleur en augmentation plus je descendais.

Le barrage de Marmorera est sans doute un des beaux paysages vu ce jour. La montée au-dessus de Sur a donné la possibilité de faire une belle descente pas trop rapide mais constante comme il est bon de les déguster. Ensuite juste avant Savognin des pentes douces ont permis d'admirer les paysages de la vallée dans laquelle on sent un bon potentiel touristique que ce soit été comme hiver.

L'arrivée sur Tiefencastel s'est faite par un single où il fallait bien rester attentif car assez pentu avec des parties glissantes.



Il était intéressant de suivre le chemin proposé depuis Tiefencastel puisqu'il proposait une descente en fond de vallée à la hauteur d'une usine électrique que j'ai longée le long d'un ponton étroit où il est impossible de croiser, ceci sur une cinquantaine de mètres.

La remontée allait être constante jusqu'à Zorgen depuis où il venait à point de profiter de la dénivellée accumulée en plongeant dans un chemin façonné à flanc de paroi rocheuse surplombant la rivière qui doit bien voir son lit se trouver à 200 m en contrebas. Pour

celui qui rate son virage sur le chemin, il doit avoir 10 secondes pour apprendre à voler sinon, ce sont les portes du paradis ou pas... qui seront sa prochaine destination.

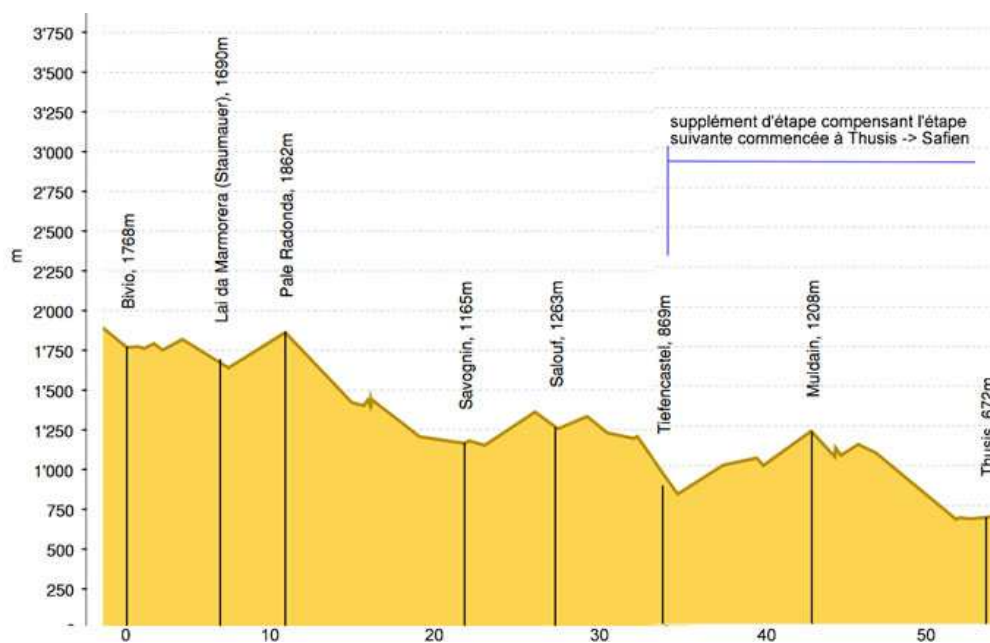
L'arrivée à Thusis se fera sans encombre et j'arriverai de nouveau 10 minutes avant mon départ de train donc pile poil. Je changerai à Coire avant de me mettre dans l'inter city. Je me suis endormi dans le train me réveillant juste à temps avant Zürich HB pour ajuster ma correspondance pour Neuchâtel qui partait du quai 32 c'est-à-dire du 2ème sous-sol, j'avais 7 minutes pour m'exécuter. Cela joua tip top et 18h03 fut l'heure d'arrivée à Neuchâtel ce qui fit un bon 18h30 à la maison après une petite remonté de la ville pour ne pas perdre les bonnes habitudes.

La boucle était bouclée mais que de bons souvenirs cette "Alpine Bike Route N°1" que je conseille à tous les « VTT-istes » un brin entraînés. Les e-bike ne pourraient je ne pense pas forcément faire toutes les étapes car trop lourd et peu maniable lors de descente ou de poussée à la montée. Cette route est exigeante physiquement et techniquement.









6^{ème} étape Thusis - Safien-Platz

« Samedi 18 juillet 2020 » Cette étape part normalement de Tiefencastel qui est un peu plus haut que Thusis mais comme j'arrivais assez tard dans la journée avec le train en provenance de Neuchâtel, J'avais décidé d'écourter l'étape et je ferai le bout manquant à une autre



occasion, à la fin de l'étape de Bivio idéalement.

Le levé a été tôt ce samedi pour prendre le train de 6h26 à Neuchâtel. Je me suis décidé le vendredi ayant vu le créneau météo de 3 jours qui s'offrait. C'est un minimum de partir 3 jours, si loin. Le voyage jusqu'à Thusis fait environ 4h avec un changement de train à Zürich et un autre à Coire. La

réservation dans l'Intercity "Neuchâtel-Zürich" est obligatoire.

Vu que le masque est obligatoire dans les transports publics, il fallait bien se résoudre à porter un masque mais ce n'est pas très agréable. Le train était bondé et j'ai pu faire la "tchatche" avec ma voisine de gauche qui parlait bien le français et on a partagé des moments de vélo communs. Elle a fait du camping à vélo et du tandem avec son mari. La nouveauté avec le déguisement uniforme contre le COVID-19 c'est que vous ne voyez que la moitié du visage et ça laisse une part d'imagination pour deviner le reste qui peut se laisser dévoiler lors d'une "trucée" à la bouteille...

Après être arrivé à Thusis, je rempli mes gourdes. Je prendrai 3 litres embarqués pour me garantir une autonomie de 6h de VTT. Le CR7 Herbalife m'assurera une compensation des nutriments perdus dans la montée du Glaspass entre autres.



Ce sera à 10h45 que je quitterai la gare de Thusis pour me confronter avec la "rampe" qui ne me quittera plus durant 2 heures environ. Je m'étais pour la première fois muni de mon "i-schmurf (i-phone)" avec l'application "Suisse mobile" et j'avais pris le soin de télécharger les cartes de mes itinéraires pour connaître ma position. Bien qu'étant offline durant tout le trajet, seul le GPS étant activé, il m'assurera le bienfondé de mes choix d'itinéraires.

La moitié de la montée qui est longue de 15 km, se fera sur des routes et chemins hors du trafic de la route principale qui accueille son lot

de motards, ceci se payant par des bouts relativement raides. Si les passages au travers des fermes et petites maisons sont fréquents à la base du Glaspas, la fin se fera dans la forêt sans deviner le sommet. Ce dernier arrivant comme une bonne surprise après 2 heures de montée environ. Ma monture avec le breuvage devant avoisiner le 7-8 kg, le sommet arrive comme un soulagement bienvenu pour le dos et les épaules.



Le Glaspas est un col de haute montagne dans les Alpes lépontiennes, situé entre les vallées de Safiental et Domleschg dans le centre des Grisons. C'est le point le plus bas de la crête entre le Lüschergrat et le Piz Beverin. Le col est dominé par le Glaser Grat (nord) et le Hoch Büel (sud). Le Glaspas est traversé par une petite route goudronnée, même si elle ne va pas plus loin que l'Inner Glas (1819 m), à moins de deux kilomètres à l'ouest du col. Le Glas Pass est connecté depuis Thusis sur le côté est, via Tschappina. Côté ouest, un sentier relie Inner Glas à Safien-Platz (1315 m). La zone est desservie par CarPostal Suisse pendant la saison estivale.

Je fais causette avec un bernois, "Patrick", fort sympa avec lequel on échange des propos de cyclistes et nous nous mettons d'accord pour faire la descente ensemble réduisant les risques de non-assistance en cas de chute. En effet une dame m'a interpellé en me disant que la descente ne pourrait pas se faire entièrement sur le vélo ce qui a été confirmé par les commentaires officiels de l'étape sur le site "Suisse Mobile".

Patrick avait acheté des protèges genoux et il a bien fait. Mes protèges-genoux à moi c'était simplement "la prudence". En effet le chemin de descente commence gentiment dans les champs puis on entre dans la forêt et là, les cailloux "fleurissent" se mettant en travers du sentier avec comme voisins racines et trous.



Ce qui est à éviter absolument, c'est de planter la roue avant et de faire un "soleil", ça pourrait vite devenir dramatique. Comme il y en avait assez, j'ai rapidement opté de rester sur la selle que j'ai descendu au max

pour abaisser mon centre de gravité. Patrick lui faisait l'éclaireur en poussant un peu la "folie" de se faire des passages "casse-gueule" sur le vélo. Avec les clips, c'est encore plus flippant c'est pour cela que je tournerai ma pédale pour laisser les clips "côté pile".

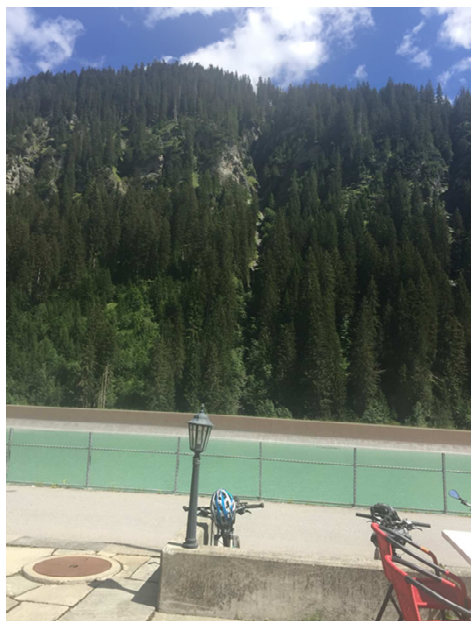
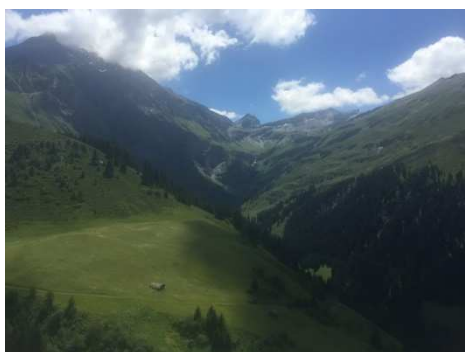


Grâce à Dieu et son lot d'anges gardiens, nous avons bien été escortés et rejoignons Safien-Platz à la mi-journée. Une bonne bière panachée et une boule de glace assureront le côté "joie-annexe", spartiates mais apprécié.

Patrick continuera encore 1h de route jusqu'à Talkirch où il dormira et passera encore la journée du lendemain en mode détente. Pour ma part je m'annoncerai au airBnB que j'avais réservé et qui était non loin du seul restaurant du petit village dans lequel je mangerai à souper un pur "Hamburger" à au minimum 1000 kcal...Le choix n'était pas énorme !



Il me devait de bien récupérer car la journée du lendemain s'annonçait comme "solide" avec 1950 m de dénivelée et 50 km au compteur...!





Col du Glaspass		
Altitude	1846 m	
Coordonnées	746093 / 171342	
Massif	Alpes grisonnes	
Pays	 Suisse	
Vallée	Carnusabach (Rabiusa/ Vorderrhein/Rhein)	Schwarz Nolla (Nolla/ Hinterrhein/Rhein)
Ascension depuis	Safien Platz (marche)	Cazis (routier)
Déclivité moy.	13,1 %	7,9 %
Déclivité max.		15 %
Kilométrage	4,1 km (550 m de dénivelée)	14,7 km (1159 m de dénivelée)



7^{ème} étape Safien-Platz - Lumbrein

« Dimanche 19 juillet 2020 » (intro pris du site "[SuisseMobile](#)") Rouler sur les traces des Walser: début tranquille par la vallée mystique du Safiental, montée raide sur le chemin «Polenweg» (les polonais l'ont construit pendant la guerre 39-45) jusqu'au summum: le col du Tomülpass. Belle descente vers Vals mais dangereuse par endroit avec un revêtement de pierres glissant les unes sur les autres. Puis pédalage final tranquille (ndlr : pas tant que ça avec la fatigue de la fin d'étape) dans le Val Lumnezia isolé.

Profil de l'étape

Longueur : 50 km (Routes et chemins)

Goudron : 32 km

Revêtement naturel: 18 km

Dont single trail: 3 km

Montées : 1950 m | Descentes 1850 m

Techniquement : difficile | Physiquement : difficile

Cette étape est la plus solide de ces 3 jours à mettre à égalité avec celle d'Interlaken-



Adelboden faite l'an passé. Elle était basée sur une forte dénivelée et après le passage du Tomülpass à plus de 2400 m, "la messe n'était pas dite". Certes l'arrivée à Vals me permit de remplir mes gourdes avec une eau saine puisque diffusée à large échelle dans les commerces suisses. Mais en sortant de "Vals", "Strauss" a continué les siennes en me jouant une musique parfois enchanteresse comme la descente de la rivière "Valser Rhein" jusqu'à Uors dans de belles gorges à vitesse raisonnable mais après les "mélodies" sont devenues plus grinçantes avec des montées et descentes dans les champs puis

dans la forêt. Le point d'orgue a été relativement rapidement de voir le village de Lumbrein mais de l'autre côté de la vallée. Il fallut donc aller au fond de la vallée et redescendre au niveau de la rivière puis se taper une dernière montée qui s'est fait à l'arrache avec la pointe de l'église "typique grisonne" en forme de "motivation" pour atteindre le 7^{ème} ciel...:) et avoir accès au traditionnel "cordon bleu" digne d'une récompense gustative à la hauteur de l'effort fourni.

Safien - Thalkirch - fond du Safiental

La montée était une bonne mise en route pour le début de matinée. C'était de la route bitumeuse avec quelques voitures et cars postaux qui peinaient à croiser à la hauteur des ponts enjambant les petits ruisseaux dévalant la montagne.



Je m'aperçois que cette vallée avait quelque chose de particulier en voyant les petites maisons-chalet au bord des routes et un nombre de randonneurs non-négligeable à qui se mêlaient quelques e-bikers.

Le point d'orgue était le fond de la vallée au pied duquel se disposait un cirque de montagnes encore enneigées. Un lac rectangulaire artificiel se mêlait au décor

pour teinter d'un bleu azur une région verdoyante empreinte du caractère sauvage des plateaux avoisinants les 2000 m.

La montée du Tomülpass



Après avoir pu bénéficier d'un bitume devenant terrain puis se commutant en chemin rocailleux, la montée s'est faite en majeure partie en "poussette" parce que pour moi du moins il était impossible de rester sur le vélo. Sur le site "Suisse mobile" il indique 20 minutes de poussette, pour ma part c'était je pense 3 fois plus sans avoir eu le chronomètre en main. Entre fleurs des champs et pâturages donnant aux vaches le fumet futur de notre fromage, je me suis hissé au sommet de ce col de muletier particulier puisque ce sont des polonais qui le construisirent en 1940-42, c'était certainement mieux que de se reprendre du plomb sur les champs de bataille que "l'oncle Adolf" avait érigé dans l'Europe entière.

La descente vers Vals



Arrivé au sommet j'ai pris la mesure du lieu et me suis mis un petit survêtement pour valider une descente qui se voudra sur tous les terrains. Certes pas autant abrupte que celle de la veille sur Safien, celle-ci commença par un chemin caillouteux pour se poursuivre en sentier caillouteux puis sentier terrain et enfin route jusqu'à Vals. Il fallait être attentif du début à la fin tout en restant à l'affût des paysages qui s'offraient à moi montrant tantôt la rivière à découvert, tantôt des petites gorges.

De Vals à Uors

Après m'être tranquillement baladé dans Vals qui a un cachet certain, je me suis engagé dans les gorges du "Valser Rhein" qui me conduiront à Uors, village dans lequel j'effectuerai un virage à 180 degrés pour partir à l'assaut de Lumbrein.

Dernier effort avant le réconfort

Comme dit précédemment Lumbrein n'est pas gratuit, il faut le gagner en longeant à flanc de côteau tantôt dans les pâturages tantôt dans la forêt un chemin carrossable mais caillouteux. Le passage de quelques hameaux



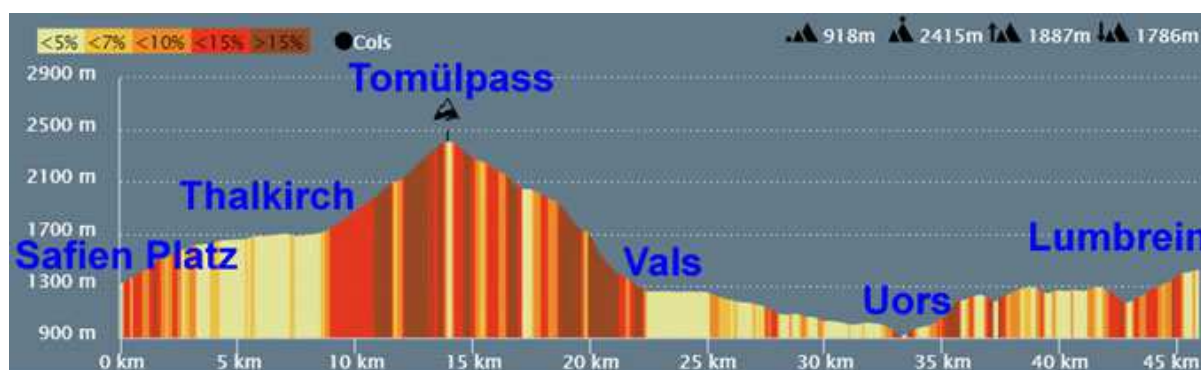
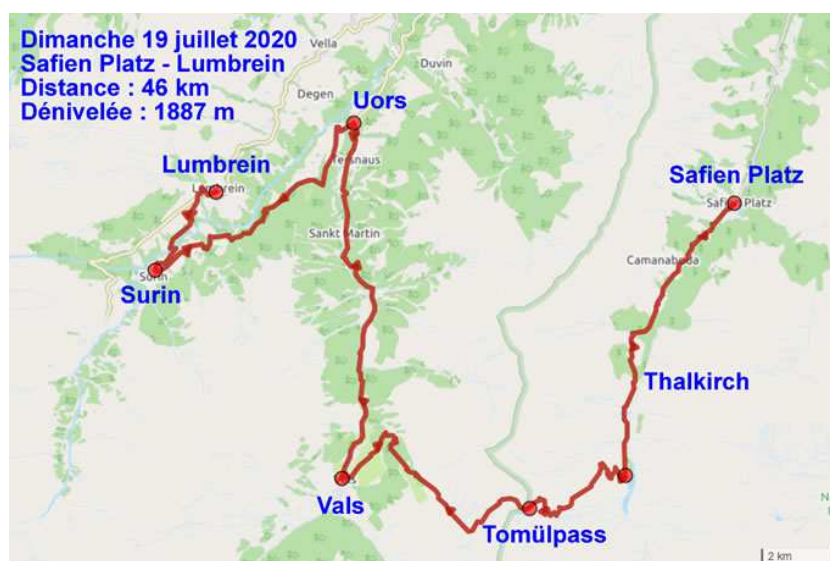
me conduira au pied de la dernière ascension du jour qui fera sonner le passage du panneau "Lumbrein" comme une délivrance. C'est toujours plus beau lorsque ça a été difficile.











8^{ème} étape Lumbrein - Disentis

« Lundi 20 juillet 2020 » (intro pris du site "[SuisseMobile](#)") Longue montée du Val Lumnezia à l'Alp Sezner. Descente aérienne dans la Surselva par les agréables trails des prairies. À partir de Trun, ça roule tout seul dans les fraîches forêts alluviales le long du Rhin antérieur, ses bancs de gravier et ses îlots.

Profil de l'étape

Longueur : 45,4 km

Routes et chemins

Goudron : 19 km

Revêtement naturel: 26,4 km

Dont single trail: 3 km

Montées : 1333 m | Descentes 1700 m

Techniquement : difficile | Physiquement : difficile



Si je devais qualifier cette étape ce serait celle de la descente et même de la belle descente. Après ce que nous avait réservé les 2 étapes précédentes comme descentes, je pouvais craindre le pire mais pas du tout, les descentes du jour étaient belle, roulante et peu dangereuses. Mais comme toutes descentes en vélo, il faut les gagner !

De Lumbrin à Alp Nova

Dès le matin, au contour de l'église de Lumbrin, j'ai tourné sur la droite pour commencer une montée ininterrompue d'environ 2h. Elle s'est profilée sur la route comme d'habitude puis entre champs et routes rocailleuses pour me conduire sur l'Alp Nova qui est un haut alpage faisant le passage entre la vallée du Rhein et la vallée de Lumbrin.

Depuis le sommet un chemin rocailleux commence la descente puis à travers un lot épars de granges et ferme d'alpage, le chemin se transforme en "single" roulant (tient ça change...) puis en chemin rocailleux de nouveau avant de laisser la place au bitume et le cycle se répètera encore.



La vue sur la vallée du Rhein est magnifique avec des montagnes enneigées en toile de fond. J'ai aperçu à la hauteur d'Obersaxen patrie de Carlo Janka, un télésiège indiquant que le ski est de mise à la mauvaise saison. C'est le 1er que j'ai vu durant les 3 derniers jours en terre grisonne.

Arrivé en plaine à Zignau, je rejoins le lit de la rivière et il ne me restera plus qu'à le suivre avec quelques déclivités jusqu'à Disentis.



Proche de Disentis j'ai bien failli prendre la direction du val Medel plutôt que de terminer mon périple ce qui aurait été une grave "erreur de casting". Un bref contrôle sur mon "i-schmurf" servant de GPS m'a remis sur le droit chemin. Ce fut la seule "bavure" des 3 jours.

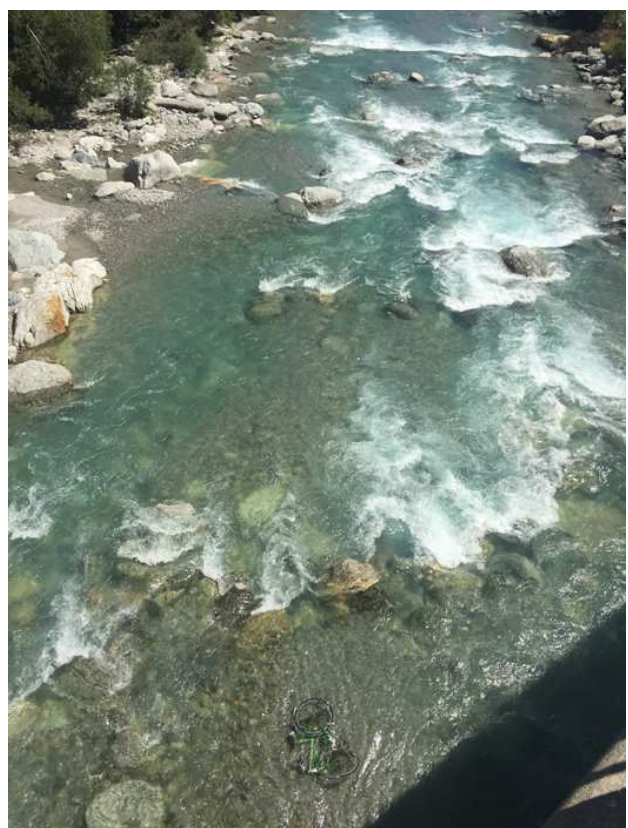
Un bon point pour les "chemins de fer rhétiques RhB"

Arrivé à 13h32 à la gare de Disentis, l'employée des CFF a été diablement efficace pour me faire un billet jusqu'à Neuchâtel avec réservation dans l'intercity de Zürich-Neuchâtel. En fait elle m'a fait les billets pour que je puisse prendre le train de 13h44 puis comme ça ne fonctionnait pas avec la réservation elle l'a tranquillement faite au calme dans son guichet, puis elle a téléphoné au chef de train qui a reçu le message à Illanz et m'a fourni le billet contre CHF 5.-, prix de la réservation. Après environ 5h de train, je suis arrivé à bon port à 18h33, il ne me restait qu'une mini ascension jusqu'à la maison.











9^{ème} étape Disentis - Andermatt

Cette portion d'itinéraire fait sur les pentes de l'Oberalp s'inscrit également dans le contexte de l'"Alpine Bike route N°1" étape N°9 puisqu'elle part de Disentis pour rejoindre Andermatt. Ceci apporte une dérogation à l'itinéraire réel qui ne passe pas tout à fait par la route à l'abord du sommet de l'Oberalp mais ceci demandait un déplacement supplémentaire aux Grisons pour vouloir "coller" exactement au tracé ce que je n'ai pas pris comme option, le col et la dénivelée ayant été faite.



Le dernier rush se présentait à nous, après avoir réalisé notre "marche d'approche", les lacets allaient constituer notre plat de résistance. Une montée soutenue avec de bons pourcentages au début allait laisser sa place à une route sinueuse comme je les apprécie, quel beau col cet Oberalp. L'arrivée au sommet avec son petit lac de montagne était une récompense pour les efforts fournis de la journée et pour le

dessert à nouveau une descente à tombeau ouvert sur Andermatt où Léo se sentant des ailes, dépassait les mercedes des papis venus en admirateur du paysage et qui ...bloquait le trafic des cyclistes peu nombreux.

Arrivée en bas un petit tea-room nous tendait les bras pour se remémorer à quel point ces 2 jours furent exceptionnels. Merci à toi Léo !







Andermatt vue depuis la pente de l'Oberalp



10^{ème} étape Wassen - Meiringen

Cette étape du jour correspondait quasi pile poil dans la montée de Wassen au sommet du moins à l'étape N°10 de l'"Alpine Bike Route N°1". La descente empruntait des chemins moins roulant que la route bitumeuse que nous avons prise mais quelle belle récompense aussi de se faire plaisir dans une belle descente qui donne la mesure des efforts consentis lors de l'ascension côté Wassen.

L'alpine Bike part depuis Andermatt mais nous avons fait le chemin Airolo-Wassen le jour précédent donc le tronçon Andermatt-Wassen avait déjà été consommé.

Caractéristiques du col du Susten









Après un bon petit déjeuner classique, nous avons repris la selle vers 10h20 avec comme objectif le col du Susten. Nous comptons environ 3h de montée, ce qui ne s'avéra pas trop faux.



Depuis le giratoire de Wassen se trouvant quasi devant l'hôtel Alpenhof qui nous hébergea, je mets au défi quiconque de me trouver un secteur de plat durant les 17,7 km de montée constituée par la rampe du Susten. D'abord un petit parcours entrecoupé de tunnels nous conduit au premier petit village puis au second avant une longue rampe qui nous laisse entrevoir le sommet du col sans le dévoilé mais depuis ce point il faut encore

compter 1h30 de route. Les voitures de sport étant de sortie en se faufilant au travers des motards ou l'inverse, c'est avec l'attention d'un horloger qu'il nous était impératif d'aligner notre trajectoire au plus proche du bas-côté de la route sans jamais devoir le toucher. La montée n'était donc pas de tout repos, par le trafic et par la pente.

Après les 2 derniers lacets, se pointe le tunnel final qui conduit à l'hospice. Quelle belle performance et récompense de pouvoir profiter d'un paysage si magnifique que celui étalé sous nos yeux. Avant et après le tunnel le paysage est différent et un petit lac nous accueille à l'altitude de 2224 m.

Une photo prise par un chinois puis avec la chinoise entre Laurent et moi pour immortaliser l'instant, puis une rencontre avec un vieux valaisan et une jeune qui avaient fait le Grimsel et le Susten du même jour (bravo à eux !) allait précéder une descente de toute beauté.



Le cadre majestueux, l'absence de vent et une route suffisamment large allait nous offrir un cadeau fabuleux : La descente du Susten à fond les manettes, quel bonheur...! Innertkirchen en bout de vallée mettait un point final à la descente puis une petite remontée aux sources de l'Aar avant la descente sur Meiringen a mis définitivement terme à notre périple cycliste sur 2 jour de toute beauté, Laurent ne me contredira pas, salutSamme...et bravo à lui d'avoir serré les dents, il aura maintenant également le temps de choisir une selle plus confortable (c.f. video pour s'en convaincre...:) !

L'itinéraire du 2ème jour



11^{ème} étape Meiringen -> Grindelwald

« 23 juillet 2019 » (pour mes 60 piges super cadeau que je me suis fait...) La Grosse Scheidegg n'est pas une inconnue de mes mollets. Je l'avais faite le 16 août 2013 depuis Interlaken en montant jusqu'à Grindelwald puis au sommet de la Grosse Scheidegg avant de redescendre sur Meiringen et de fermer la boucle sur Interlaken par la rive nord du lac de Brienz.

Pour cette escapade avec Léo, l'équation à résoudre était de faire un tour en haute altitude pour échapper à la canicule, qui ne prenne pas plus de 2 jours (Léo étant stressé durant ses



vacances...), qui soit jolie au niveau du paysage, qui ne soit pas trop loin de Neuchâtel et qui procure une certaine dépense d'énergie pouvant justifier une bonne grande panachée au sommet des cols.

La solution de cette équation était sans équivoque. Il fallait choisir l'Oberland et le duo de choc, Grande et Petite Scheidegg. C'est ce que nous avons entériné avec Léo en

préparant ces 2 jours.

Comme je venais depuis Kandersteg après avoir fait la Gemmi lundi, le rendez-vous a été fixé à 10h00 sur le parking du funiculaire des Reichenbach fall. Après un petit ajustement géographique, le timing a presque été respecté et le parking pour nos 2 voitures s'est trouvé un peu plus loin que le parking du funi qui était déjà plein à craquer.



Nous parquons nos voitures et pour Léo il pris la précaution d'oublier son porte-monnaie dans sa voiture, probablement une habitude pour éviter de le perdre en route...!









Dès le départ, le col marque son territoire. Dans les champs en croisant les trottinettes "MONSTER" nous progressons sur une pente soutenue avant de rejoindre la route normale qui se voit relativement occupée en ce début de semaine. Les cars postaux se succèdent parfois ils sont 2 à se suivre de très près. La rivière descendant la vallée apporte un peu de fraîcheur aux cyclistes obligés de suivre la route qui la juxtapose. Nous arrivons à "Zwirgi" qui est le lieu d'où partent les trottinettes en-dessus de l'arrivée du funiculaire.



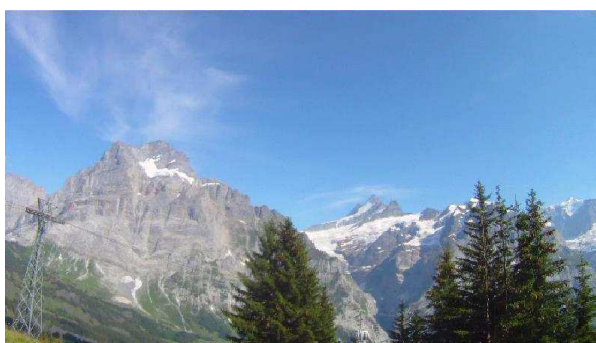
Les lacets vont reprendre jusqu'à mi-chemin environ où nous faisons une légère pause pour se désaltérer. Ce lieu est le point de départ de circuits pédestres taillés dans la roche pour voir



des chutes d'eau venant des glaciers avoisinants.

Encore quelques encâblures avant d'arriver sur un plat qui marquera le point final de la route officielle pour le simple "pékin" alors que seuls les cars postaux pourront se rendre au sommet de la Grosse Scheidegg.

Le dernier bout sur environ 1/4 du parcours sera rude et il testera les organismes au niveau résistance et endurance. Dégagé et sans aucun arbre le paysage vient enfin s'apparenter un col intéressant. Dans la montée, nous rencontrons 2 jeunes neuchâtelois, Julien et son amie qui testent leur relation avec la gravité. Ils ont beaucoup de mérite de monter avec des vélos de route chargés et équipés pour le camping. L'amie de Julien testait pour la première fois un col routier et c'est super pour elle d'avoir serré les dents jusqu'au bout. Quelle belle récompense pour chacun quelques soit le temps de montée, de voir se révéler la face nord de l'Eiger au sommet du col.



Après avoir repris ses esprits et quelques forces, nous "tapons le cartons" en bon quatuor neuchâtelois, la jeunesse se frottant à l'expérience...



Suite à quelques photos au sommet nous continuons nos chemins, les jeunes en descentes par la route et Léo et moi remontons une centaine de mètres de dénivelée juste avant le "First" puis nous descendons le chemin des karts et des trotinettes. La pente était de 20% annoncée mais probablement plus encore et je me suis fait une frayeur puis dans la pente, j'ai un effet de glaçage entre disque et plaquettes de frein ce qui a eu pour effet de ne plus freiner suffisamment et c'est freins serrés que je prenais de la vitesse, j'ai donc déclipsé pour mettre le pied au sol en mode frein sur le bitume usinant mon soulier mais l'effet souhaité s'est avéré et j'ai pu m'arrêter, ouf !

Le reste de la descente s'est passée sans souci et nous avons intégré l'Auberge de jeunesse proche de la gare de Grindelwald avant de remonter à pied au village pour fêter dignement mes 60 piges avec un cordon bleu de derrière les fagots (cf

photo ci-contre) dans un essaim de japonais dont nous pouvions nourrir nos oreilles de leur essais cacophoniques au corps des alpes.

Nous allons dormir dans la chambre avec un californien, un italien et un néo-zélandais. Le jour suivant nous ferons la "Petite Scheidegg" qui n'est pas si petite que cela...! Une bonne nuit fera du bien à nos organismes.



12^{ème} étape Grindelwald -> Interlaken



Dernier jour de grimpe de la semaine pour Léo et moi avec un petit dessert symbolisé par une descente magique entre Wengen et Lauterbrunnen.

Avant cela il faudra dompter la pente de la "Petite Scheidegg" qui de "Petite" n'a que le nom car en effet elle est plus haute que la Grande Scheidegg mais qui n'est pas

considérée comme un col par le répertoire des cols de Wikipédia. En effet on ne peut pas passer aisément en voiture, la pente étant trop forte sur les chemins caillouteux de la fin de la montée.

En sortie de Grindelwald, la pente est d'entrée sérieuse (pourquoi attendre au fait...) une bonne partie à découvert dans les champs avant la forêt. La route se faufile alors entre train, sapins et ruisseau. La température est idéale mais nous suons à grosses gouttes dans l'ascension. Aucune ascension de col n'est gratuite. Seuls les cyclistes munis de vélos "nucléaires" n'ont pas l'impression de monter et ne transpirent pas. Sans aucune assistance, le cardio est travaillé sans triche possible et 100% écolo.



Le paysage des montagnes aux alentours se modifie au rythme de notre progression et après avoir passé le dernier petit replat et rempli nos gourdes, nous nous attaquons au dernier "béquet" qui ne nous laisse pas le choix. Il faudra pousser sur une demi-heure environ sur un chemin glissant de par les cailloux qui se dérobent sous nos pieds comme pour nous inciter à avoir encore plus de respect vis-à-vis de la quête du Graal

symbolisée par l'arrivée sur la plateforme ferroviaire en terre japonaise de la "Petite Scheidegg". Nous voyons devant nous le mythique Lauberhorn et son lift amenant les champions au départ de la course les jours de coupe du monde de descente.

Comme d'habitude, nous allons nous abreuver au bistrot-chalet du coin avant de nous gargariser les yeux du paysage sublime offert gratuitement par l'ogre, le moine et la jeune fille ainsi francisés pour changer un peu.



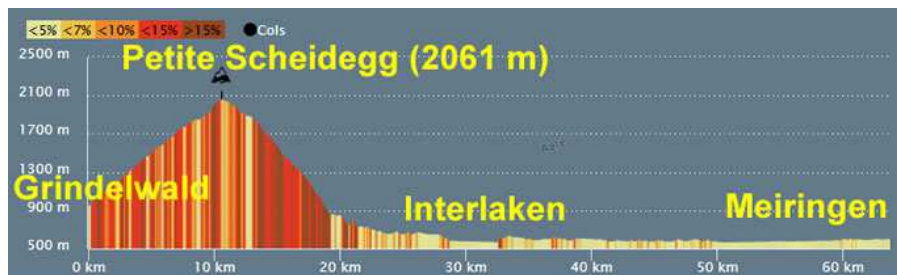
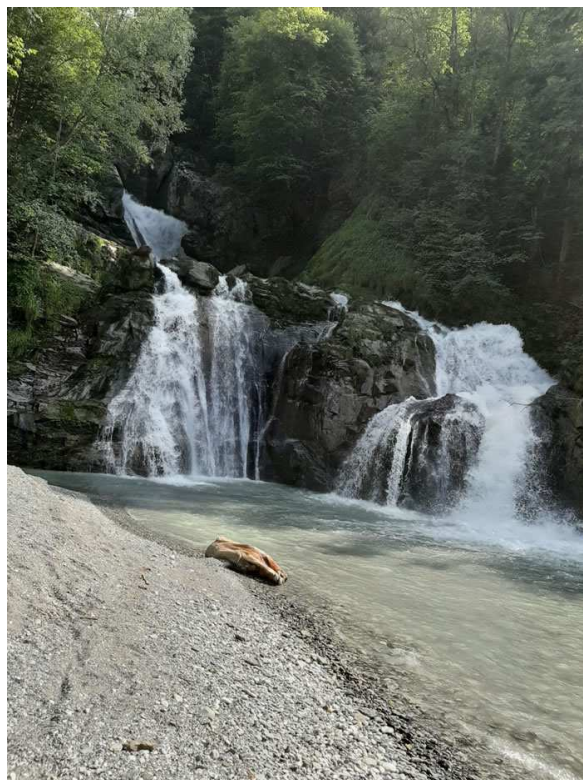
Après avoir savouré notre descente sur Wengen qui est à elle seule déjà somptueuse nous faisons un petit stop à l'Allmend (resto sur les pistes) pour encore mieux s'imprégner du paysage. Ensuite, le petit chemin raide de Wengen à Lauterbrunnen frise la perfection, c'est comme une anguille qui se faufile à travers la forêt. Une fois consommé "l'anguille" il ne nous reste plus qu'à mettre le cap sur Meiringen. Encore quelques 40 km

au plat avec une baignade dans une fontaine pour Léo et un plouf dans le lac turquoise de Brienz pour parachever les 2 jours superbes et sans problème majeur. Que du bonheur !

A recommander sans restriction mais de préférence à faire au maximum 1 fois par année ceci pour avoir le temps d'oublier la dureté de la tâche...! Merci Léo pour avoir cru que le vélo conventionnel pouvait encore te rendre heureux...:)







13^{ème} étape Interlaken - Adelboden



« Jeudi 8 août 2019 » *Les jambes me démangeaient l'avant-dernière semaine de mes vacances d'aller pédaler dans mon terrain de jeu choisi qui se trouvait cette année dans l'Oberland bernois, le Simmental et le pays d'En Haut vaudois. J'avais à cœur de me mesurer à « l'Alpine Bike 1 » dont j'avais eu l'occasion de goûter à l'étape N°1 l'an passé de « Tschier à Scuol » et plus récemment de « Meiringen à Interlaken »*

faisant partie des étapes 11 et 12 avec la Grande et Petite Scheidegg au menu.

Je me suis fixé comme challenge de réaliser les étapes 13, 14, 15 et 16 finissant « la route N°1 » de « l'Alpine Bike » tout en sachant, pour que la collection soit complète, qu'il faudra encore quelques semaines de « Mountain Bike » pour compléter les 9 étapes encore manquantes à la « route » dans son entier.

Chaque étape est différente dans sa configuration mais à en croire les appréciations grossières sur les parcours, je m'attends à du solide d'entrée de cause et en fin lors de la dernière étape. Sur les 4 étapes c'est du « physiquement difficile » pour 3 d'entre elles et ça finit par du techniquement difficile aussi pour la dernière étape.

Les petites différences viennent de la dénivelée supplémentaire que j'ai faite de 250 m dû à des travaux routiers malgré ma modification sensible d'itinéraire (rive droite au lieu de rive gauche en montant la vallée pour arriver à Adelboden) depuis Frutigen.

Profil de l'étape

Longueur : 62 km / réalisé : 67,4 km

Routes et chemins

Goudron : 48 km

Revêtement naturel: 14 km

Dont single trail: 2 km

Montées : 2400 m / réalisé : 2455 m | Descentes 1600 m / réalisé : 1670 m

Techniquement : moyen | Physiquement : difficile



De Neuchâtel, j'ai donc pris le train le jeudi 8 août 2019 pour rejoindre Interlaken. Départ 7h01 arrivée dans le « nid à japonais » à 8h51. En premier lieu il fallait se synchroniser sur le parcours de la « Route Bike 1 ». J'avais préparé la carte que j'avais, « à l'ancienne » mise en permanence sur mon sac devant le guidon. J'avais aussi pris en backup le Natel que mes enfants m'ont

fourgué au cas où. Mais sortir le Natel l'enclencher (la batterie ne supportant surement pas

d'être enclenchée 24/24), sortir mes lunettes ranger le tout après usage me semble être des contraintes bien supérieures qu'à celle de faire 60 km de vélo... 😊

Enfin y allé « free style » ajoute une touche d'aventure qui implique quelques jurons sortant à bon escient en cas d'incertitude sur l'itinéraire pris. Le « Garmin » serait une solution un peu simple et enlèverait le paramètre « self-débrouillard » mais ne résoudrait néanmoins pas le problème de la vue avec lunettes, incompatible avec un pilotage sans lunette...eh oui on ne choisit pas l'attaque de la presbytie (les jeunes comprendront un jour...), ça paraît un peu technique comme cela mais c'est la vie. Bref une bonne dose de courage un brin d'inconscience et une préparation minimale dans la réservation des points de chutes le soir m'ont permis de partir avec une bonne dose de sérénité.

Depuis la gare d'Interlaken, il ne fallut pas attendre longtemps avant que les panneaux de la « Route Bike 1 » me sautent aux yeux. Le parcours le long du lac jusqu'à Därligen me mit au parfum sur le paysage magnifique qui m'attendait lorsque j'aurai pris un peu de hauteur.

En passant je fais un bout de video sur la gare de Därligen que j'ai eu l'occasion de monter minutieusement partant de pièces détachées, sur ma maquette de train « Märkling ». Puis première piquêre de rappel à la sortie du village pour me dire que rien ne serait simple et que les « talus » allaient se succéder sans ménagement. Il va y avoir durant la journée tout une succession de pentes raides travaillant entre 15 et 20% pas forcément sur des kilomètres mais on sent bien que le souffle devient court et que les dents se serrent lorsque le chemin prend la perpendiculaire des courbes de niveau à la manière d'un cobra se redressant.



Les villages de Leissigen, Krattigen et Aeschi sont traversés et depuis Krattigen le littoral est laissé de côté pour commencer de comptabiliser les dénivelées. Plus je m'élève, plus les paysages deviennent sublimes et plus le lac s'intègre dans un écrin coloré qui provoque en moi un éternel émerveillement me rappelant qu'on a une chance incroyable d'habiter dans un pays d'une diversité de paysages qui n'a de pareil que les meilleures « maquettes » de train que nous pourrions imaginer.

La « route Bike 1 » continue sur Aeschiried empruntant le bitume de la route locale alors que jusque-là, les chemins vicinaux étaient de mises. Puis une vallée se profile jusqu'à Suld par des chemins blancs. Le frai se fait sentir et le bruit de la rivière devient mon compagnon de



route. Je sens que le coin est le favori des promeneurs mais que les voitures ne sont pas les bienvenues, plusieurs zones de parcage l'attestent.

Un virage à 180° en bout de vallée après le passage d'un petit pont laisse la place au terrain. D'abord de type chemins blancs puis de type champs boueux et pierres laissant place à la forêt et aux chemins pédestres sans

oublier les passages anti-vaches un peu inconfortables à passer avec le « mountain bike » et son sac frontal de 3 kg qui donne un peu de fil à retordre. Certaines fois il faudrait avoir 3 mains mais c'est le moindre mal.

Le plus stressant dans l'aventure c'était de ne pas savoir si j'étais sur le bon chemin étant bien souvent au milieu de nulle part sans indication. Néanmoins je me suis habitué aux principes des traceurs de chemins qui ne rappellent par des panneaux la signalisation du chemin s'il y a une continuité de tracé. C'est difficile à expliquer mais à force de devoir prendre des décisions lorsque la question du choix d'embranchement se posait, je sentais une logique qui me convertissait quasiment en pigeon voyageur.

Je mesurais toujours avec précaution le choix de prendre un chemin descendant car la montée est un capital effort qu'il ne faut pas gaspiller en le vilipendant dans des descentes indésirables. Ça paraît facile et implacable dit comme cela mais lorsque mon chemin est passé pendant 500 mètres au milieu de champs en dévers sans traces ne fusse que ceux de promeneurs, à pousser le vélo, je n'en menais pas large tout en ayant en point de mire temporel mon arrivée à Adelboden. Le point de rencontre était l'hôtel Bernahof qui se devait d'être rallié avant 18h pour réaliser le challenge que je m'étais fixé avec Plinio un collègue de travail bien sympa avec qui je passerai un bon moment de convivialité et en compagnie son fils Livio également. Durant leur journée, les 2 motards n'auront pas eu la même approche que moi sur le mot « gravité ». La gestion de l'itinéraire ne leurs posa aucun problème et celui du timing encore moins, la poignée des gaz pouvant régler ce petit détail...

M'habituant peu à peu à l'itinéraire qui a remis une petite couche de difficulté lorsque j'ai dû passer mes 15 kg par-dessus 3 rangées de barbelées et un mur de pierre, j'étais « aux anges » lorsque je pouvais rallier une ferme, synonyme de chemins y arrivant. Ainsi les « parties roulantes » laissaient derrière elles les « parties de poussette » pour s'adonner à ce pourquoi un vélo semble être fait à la base...rouler.



La route pour rejoindre le village de Kiental a été certainement celle qui m'a donnée le plus de fil à retordre des 4 jours. J'ai ensuite mis le cap sur Frutigen avec comme objectif de ne plus perdre de temps et de rejoindre Adelboden par la voie la plus directe qui était celle de la route cantonale. Après avoir pris une panachée à Frutigen dans un tea-room, je me suis inquiété de l'heure car je n'avais de pas pris de montre. Celle qui m'était destinée, une « swatch » a eu le logement de la pile cassé juste avant le départ et j'ai dû me contenter du « cadran solaire » (le principe de prendre l'heure sur le Natel était comme décrit plus haut une option trop « chiante »).

Je m'aperçus que je virais à Frutigen à 15h étant parti d'Interlaken vers 9h15, waou il ne fallait pas trainer pour mettre le cap sur Adelboden. J'ai décidé de quitter l'itinéraire de la « route Bike 1 » qui passait à gauche sur le flanc de la vallée pour m'engager sur la droite empruntant la route normale qui devait me faire gagner un peu de temps sur une surface roulante qui n'était pas pour me déplaire.



Plinio et son fils me dépassèrent à une dizaine de kilomètres d'Adelboden et nous avons échangé quelques mots mais sans perdre de temps que je me suis remis à l'ouvrage alors que les motards prenaient un peu de repos à la terrasse du coin.



Les commentateurs sportifs diraient que non loin de là c'est passé un « fait de jeu ». En effet lorsqu'un tunnel se présenta à moi, je me suis aperçu que les vélos n'étaient pas les bienvenus et qu'il y avait un évitement. Je fis le « bon élève » et je suis passé sur la droite en étant un peu suspicieux qu'en à l'ampleur du détour à réaliser. Ça n'est pas paru conséquent mais néanmoins l'indication de travaux conjuguée avec une interdiction de circuler surenchérit avec une voie sans issue me donna l'information suffisante pour ne pas m'engager dans cette voie.

Je suis parti sur la droite empruntant une route en lacet qui se durcissait au fil du temps. Pensant que ce devait être l'ancienne route pour rejoindre Adelboden ce qui sonnait bien avec ce qu'un vieux suisse allemand m'avait « vendu » au tea-room lorsque je me suis désaltéré.

Mal m'en pris, j'ai fait environ une demi-heure de montée sur un « béquet » de 17 % jusqu'à ce que j'arrête un automobiliste et lui demande si la route était la bonne. Il ne valida pas l'itinéraire et après plusieurs jurons je me remis à descendre pour rejoindre la zone travaux en passant allégrement à travers les interdictions ce qui me remit sur le droit chemin (oui...oui je vous entends d'ici, « bolet » mets ton GPS en route et regarde sur ton « i-phone » après avoir téléchargé les cartes de suisse-mobile tu aurais vu que tu faisais fausse-route. Erreur de jugement j'ai une tête dure de jurassien et j'ai le défaut de mes qualités quand je décide de me débrouiller ce n'est pas pour être esclaves de la technologie mais j'admets, parfois il y a des désavantages...et alors... il n'y a plus rien à raconter si tout est lissé ! 😊).

Un peu plus loin dans ma progression je demande à un paysan en bord de route, la distance qui me sépare d'Adelboden, il me dit 6 km. Je fais environ 1 km et vois le panneau « Adelboden 7 km », ça fait du bien en pleine montée après 7h de route... !

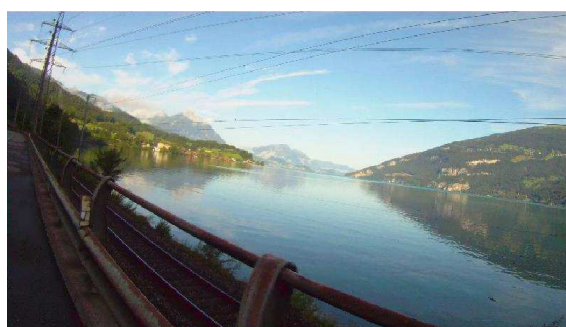
J'arrive enfin au panneau « Adelboden », le vrai, mais jusqu'à l'hôtel il me reste 20 à 30 minutes de montée environ, le village étant très étiré et en altitude.

J'ai été témoin d'un fait surprenant et marrant que pour celui qui le constate mais par pour celui qui en est la cible : 2 cars me dépassent, des entreprises locales je pense. Ils stoppent, le premier redémarre, le seconde lui emboîte immédiatement le pas mais il avait une remorque attachée qui s'ouvrait avec un rideau verticale coulissant. Un jeune était descendu et en train de prendre ses affaires. Il ne lui resta dans les mains qu'un pull alors qu'à l'évidence il devait encore prendre des sacs ou des valises...Le jeune resta sans voix, bouche baïe sur le trottoir voyant s'éloigner le car avec ses affaires ! Il y a des chauffeurs « Rock'n Roll »... !



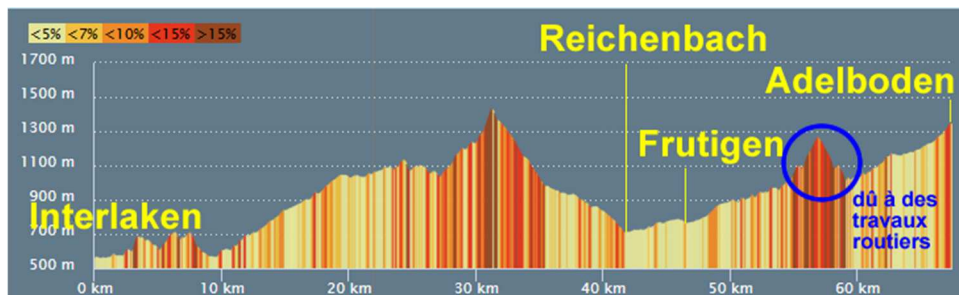
17h15, challenge réussi, Plinio m'attendait au balcon du 3ème étage, il avait fait le check-in pour moi et me donna les clés de ma chambre juxtaposant la sienne. L'hôtel était parfait et après une bonne douche qui était synonyme de délivrance et source d'un bien être qui ne peut appartenir qu'aux cyclistes nous allons nous « taper » un pur cordon bleu dont le prix (CHF 36.-) nous rappelle quand même que nous sommes dans une station mais il a

fait du bien. Livio a pu déguster une bonne lasagne et c'est dans une atmosphère détendue que s'est passé ce moment privilégié de convivialité avec Plinio et Livio. Merci à eux pour avoir répondu présent comme quoi il est possible que des motards parlent à des cyclistes...et partagent de bons moments 😊









14^{ème} étape Adelboden - Zweisimmen

Profile de l'étape

Routes et chemins

Longueur : 36 km (réalisé tel que décrit + -> Boltigen à 5 km en aval de Zweisimmen)

Goudron : 26 km

Revêtement naturel : 5 km

Dont single trail: 0 km

Montées : 760 m | Descentes : 1150 m

Techniquement : facile | Physiquement : facile



« Vendredi 9 août 2019 » 6h30 je me réveille, prépare mes affaires, m'organise pour la journée. 7h30 déjeuner avec Plinio et Livio dans un autre hôtel à 30 m. Très correcte le p'tit déj.

On fait le check-out séparément entre motards et cycliste dans un 3ème hôtel. Après la 3ème tentative la réceptionniste me tend ma facture de CHF 85.- environ elle m'avait présenté une de 125.- puis de 105.- pour finir avec la bonne, tout ça dans la bonne humeur bien entendu... 😊

En quittant à vélo Adelboden, je croise « les 2 aigles de la route » qui continuerons leur périple bitumeux alors que je vais reprendre mon dialogue avec les pentes du Hahnenmoos, le col passant d'Adelboden à la Lenk et terrain de jeu privilégié des amateurs de planeur en modèle réduit.



En sortie d'Adelboden il m'a été facile de retrouver la « Route Bike 1 » et ce fut principalement sur le bitume que j'ai pu effectuer mes dénivelées en croisant des salves de trottinettes qui se jouaient de la gravité mais dans le sens inverse de ma progression.

Un petit passage léger dans le terrain boueux pour ne pas perdre le rythme et quelques « béquets » à la limite de la « poussette » c'est après 1h45 de montée environ que je parviens au sommet où la vue est juste

splendide laissant entrevoir le débordement du glacier de la plaine morte, Montana étant juste de l'autre côté de la chaîne de montagnes au sud.



Je me pose quelques dizaines de minute pour admirer la virtuosité des pilotes modélistes avec leur planeur dont les plus gros avaient bien 4 mètres d'envergure. Le coin avait l'air de la « Mecque » du modélisme planant ...

La descente sur la Lenk pour sa première partie jusqu'à un restaurant point de vue doit se faire « tout en contrôle » sur un chemin blanc fait de cailloux glissant roulant les uns sur les autres lorsque les disques de freins serrent en peu trop. Néanmoins il n'y a pas le choix la pente est directe en bas les pilonnes du « tire-fesses », elle attaque les courbes de niveau de plein fouet.

Après
une
descente

prudente, je m'offre une panachée sur la terrasse d'un restaurant à point de vue, admirant le paysage dans lequel j'ai le privilège de « baigner ». On sent la « porte des alpes » avec toutes ces parties de rochers bruts parsemées de glaciers et en contre-bas la verdure du Simmental parcouru par une eau glaciale coulant en continu attestant si besoin était que nos glaciers fondent à vitesse grand « V ».





Arrivé à la Lenk, je m'engage sur la route mais une petite voie me dit que je me trompe. Je l'écoute, fais demi-tour et je constate que j'avais « zappé » le panneau de la « route Bike 1 » qui constitue mon « fil rouge ». Ce sera un bonheur et vraiment une bonne balade que de descendre sur les chemins blancs et chemin de promeneur le plus souvent, de la Lenk à Zweisimmen passant sur l'ancien piste (je pense) d'aviation militaire. A Zweisimmen je pousse encore la balade 4 km plus loin pour arriver près de Boltigen juste avant le départ du col du Jaun.

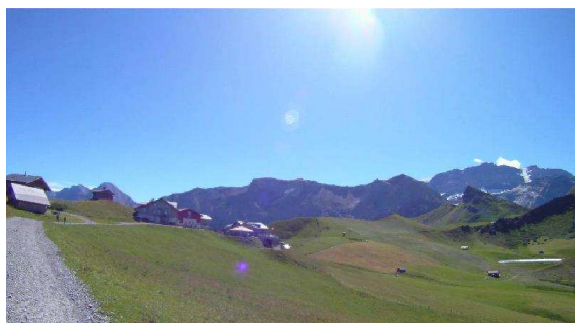
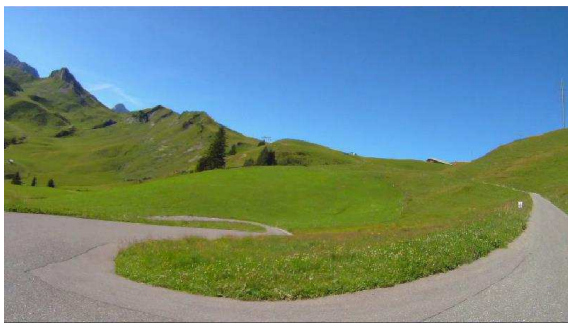
Je trouve sans problème mon point de chute pour la nuit matérialisée par un grand bâtiment pouvant accueillir des groupes dans un grand dortoir où nous serons que 2 à dormir, une finlandaise qui fera la course du « Glacier 3000 » depuis Gstaad et moi. Une autre chambre de 3 hollandais « chelous » ne sachant pas dire bonjour et laissant les toilettes dans un état « dégueux », bref l'endroit mis à part cela n'est pas très recommandable mais pour CHF 19,40 la nuit on ne peut espérer la « lune ».

Le soir j'ai pris mon vélo pour faire 4 km aller et 4 km retour me rendant pour souper à Zweisimmen. La route le long de la Simme était juste parfaite. Un cordon bleu super bien garni m'attendais pour le même pris que celui d'Adelboden.



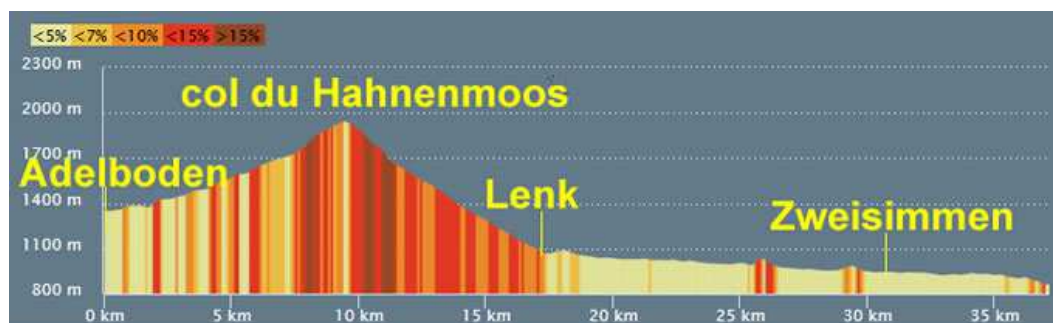
L'étape était jugée facile techniquement et facile physiquement par les créateurs de la « route Bike 1 » tout étant relatif...











15^{ème} étape Zweisimmen - Château-d'Oex

Profile de l'étape

Longueur : 36 km / réalisé : 45 km (-> Gasthof am Bach proche de Boltigen)

Routes et chemins

Goudron : 27 km

Revêtement naturel: 9 km

Dont single trail: 2 km

Montées : 1250 m / réalisé : 1272 m | Descentes : 1200 m / réalisé : 1224 m

Techniquement : moyen | Physiquement : difficile



« Samedi 10 août 2019 » Je suis parti très vite le matin vers 7h30 sans déjeuner car aucune possibilité n'était offerte de le faire. A Zweisimmen je me suis arrêté à la laiterie pour prendre un pur yaourt couleur locale, la « grande classe ».

La mise en bouche du matin commençait par le col du Saanenmöser qui permet le passage de Zweisimmen à Saanen respectivement Gstaad. Je l'avais déjà fait par la route normale mais pas par les chemins vicinaux ce qui fut le terrain de jeu du matin avec un détail, sous la pluie. Quelques « béquets » propres à mes parcours oberlandais testaient ma résistance mais serrant les dents, je n'ai pas posé le pied à terre.

Arrivé au sommet du col, je me suis mis à l'abri et j'ai changé mes habits me parant de T-shirts secs et d'une veste costaud avec un bonnet sous le casque, froid et pluie régissant le début de matinée.



Par de petits chemins sympas j'arrive depuis Schonried à Gstaad devant une boulangerie où je teste la « boule de Berlin » classique. Bonne sans plus. Je continue dans le village et je suis surpris de voir un remu ménage de coureurs s'échauffant et sortant de tous les coins de rue. Il fera la course du « Glacier 3000 » qui se court sur 26 km avec 2000 m de dénivellée, un « sacré os ». C'est en fait course qu'allait faire la finlandaise qui a passé la nuit au « Gasthof am Bach ». Elle l'avait quitté vers 6h du matin pour se rendre en train probablement à Gstaad.



Je fais un petit tour dans le village et sur les conseils d'un policier je côtoie la rivière jusqu'à Saanen avant de monter sur les hauteurs cherchant les paysages rustiques du pays d'en haut. Je découvre de petits vallons et après les « béquets » d'usage, je me retrouve à Rougement pour alors commencer un périple de contournement de montagne avec poussette-béquets et chemins boueux relativement dangereux lors de poussettes sur

le flanc de gorges au travers des racines mouillées entremêlées de cailloux glissant. Tout ceci sur un fond de glissade interdite sous peine que personnes ne puisse vous retrouver entier avant un bout de temps. Bref l'insécurité était de mise sur ce chemin à la limite du dangereux et rendu glissant par les chutes de pluie du matin. Je vois à mes pied une salamandre noire des montagnes se faufilant entre les pierres, c'est le seul être vivant dans la région. Aucun cycliste rencontré sur la « route bike 1 » durant le début de mon périple que ce soit dans mon sens ou en sens inverse.

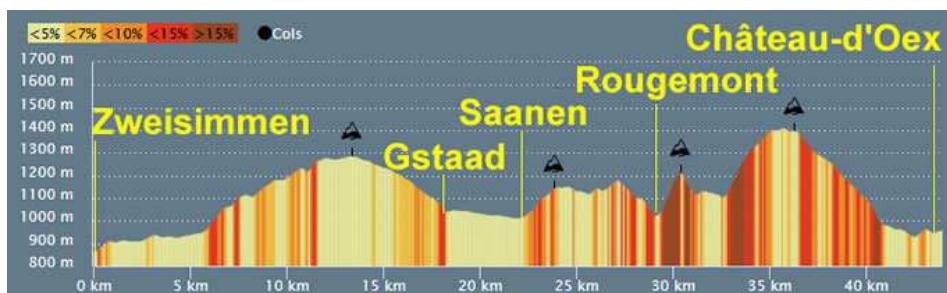
Au final je rejoins Château-d'Oex, trouve facilement mon hôtel en bas du village (CHF 80.- au Roc et Neige) qui me donnera entière satisfaction alliant sympathie et service impeccable.

Le soir je mange au buffet de la gare un plat de rösti au fromage de l'Etivaz avec une soupe aux épinards. Les prix sont corrects et la nourriture est bonne.

La nuit fut parfaite.







16^{ème} étape Château-d'Oex - Aigle

Profile de l'étape

Longueur : 39 km (-> Leysin) / réalisé : 48,3 km (-> Aigle)

Routes et chemins

Goudron : 20 km

Revêtement naturel: 19 km

Dont single trail: 6 km / réalisé : 2 km

Montées : 1700 m / réalisé : 1290 m | Descentes : 1400 m (-> Leysin) / réalisé: 1778 m (-> Aigle)

Techniquement : difficile | Physiquement : difficile



« Dimanche 11 août 2019 » vers 7h déjeuner super avec que des produits du terroir et départ à 8h30 environ.

L'étape est qualifiée de difficile techniquement et difficile physiquement sur le site . C'est donc en connaissance de cause que je vais me taper la montée des Mosses par le chemin des gorges sur la droite en

montant après quoi ce sera le cap sur les Monts Chevreuil frôlant la pointe dite des « Mossettes » surplombant le lac artificiel de L'Hongrin qui retient l'eau par une construction originale d'un barrage en double arc de voûte au milieu géographique du lac.

Durant la montée sur le flanc des gorges, La poussette est impérative (33% mesuré sur le site d'openrunner), c'est trop long et trop raide mais le chemin est large et pas dangereux du tout. Ensuite en sortie de forêt, ces sont les pentes des pâturages de montagnes qui dominant et je passe au travers de troupeaux de vaches plus surprises qu'agressives. Il y a de longs tronçons raides mais roulables. Je refais le plein d'eau vers une famille que je saurai qu'après coup qu'elle était aussi neuchâteloise au vu de la plaque d'immatriculation de leur véhicule garé non loin de leur petite ferme familiale au pied des Mossettes. Une grand maman son fils et sa petite fille passait quelques jours en altitude au calme et il m'offrir de me remplir les gourdes à ma demande, sympa ces gens, des « neuch » quoi... !



Ensuite je descends une petite route bitumeuse jusqu'à un point de vue parfait pour une photo. Je m'arrête en prenant quelques prises de vues. C'est alors que je fais ma première rencontre d'un collègue cycliste qui comme moi se mesure à « la route alpine 1 ». Très vite on échange



nos expériences sur le chemin du jour et je propose à Stefan après avoir fait les présentations, que nous fassions la fin d'étape via de la route, raide certes rejoignant le col de la « Pierre du Moëllé » mais procurant plus de plaisir car la route officielle passe par les Mosses et ensuite présente 3 secteurs de poussettes ou single pas roulant sur 4km en tout. Comme je connaissais la Pierre du Moëllé l'ayant faite depuis Aigle j'arrivais à mesurer le plaisir à venir d'une descente quasi sans coup de pédales depuis le sommet du col qui culmine à 1661 alors que l'itinéraire officiel passait à un point culminant à 1704 m.

On n'aura quand même réalisé une dénivelée d'étape de 1300 m rabotant 400 mètres sur les 1700 m prévus mais il n'y a pas de honte à avoir on a fait le « job » et sans accident c'est là le point principal.

Depuis l'endroit où Stefan et moi nous sommes rencontrés, nous avons passé le col de Sonlomot (1487 m) avant de descendre un chemin scabreux à 20% mais pas dangereux sur lequel à quelques endroits nous avons la décision de descendre à côté du vélo ne voulant pas forcer la chute. Stefan et moi avons partagé les mêmes concepts sécuritaires et avons fait la remarque nous avons reçu tous deux une décharge électrique au même passage à vache avant les « Mossettes ». Son constat était aussi le même que le mien, à savoir que la fréquentation de la « route Bike 1 » était inexistante à nos yeux ce qui ne correspondait pas à la réalité puisque la famille neuchâteloise m'avait dit avoir vu le même matin un groupe de 12 cyclistes.



Le paysage sur le barrage est juste magnifique et après avoir fleurté avec les rives du lac, nous entamons la remontée d'abord pour rejoindre la route militaire bordant le lac et ensuite, du sérieux, avec la route du col de la « Pierre du Moëllé ». La pente est bien soutenue et des pointes à 18% sur une centaine de mètres sont enregistrées sur le site d'openrunner, la langue tirée, le souffle court

on arrive à la Pierre du Moëllé content de notre effort et fier de l'avoir fait. Après une bonne panachée désaltérante on a entamé la descente de 1651m à Aigle qui est à 474 m soit 1177 m de descente c'est assez rare pour devoir bien en profiter ce que Stefan et moi avons fait avec plaisir.

Nous prenons le même train jusqu'à Lausanne Stefan continue sur Nyon et moi je dois passer réserver ma place de vélo dans l'intercity qui ne partira que 45 minutes plus tard. Arrivé à Neuchâtel, la pluie s'invite et je rentre au bercail plus propre que ma monture qui est maculée de boue mais tellement content d'avoir fait un tour difficile, varié, plein de surprise mais connaissant le concept je pense que je ne vais pas m'en arrêter là et les prochaines années devraient confirmer ma participation à d'autres étapes de l'Alpine Bike 1 pour pouvoir un jour réaliser l'entier du parcours.

Merci à Stefan pour les moments de partage entre cyclistes modestes mais crocheurs qui ne lâchent rien lorsqu'il faut serrer les dents.









