

Plaisir hivernal pour les pieds et le palais

À travers les paysages hivernaux en raquettes et en luge

«Décembre offre de nombreuses possibilités. Le jour le plus court approche, l'ambiance festive de Noël nous entoure. Les sapins de Noël décorés, les bons biscuits de Noël de grand-mère et la perspective d'une descente rapide en luge nous réjouissent. Avec un peu de chance, cette période de l'année sera blanche jusqu'en plaine.

La région de Bergün, sur la route du col de l'Albula, est idéale pour passer quelques jours agréables avec toute la famille. Elle offre l'infrastructure nécessaire, de nombreux hôtels et restaurants ainsi que de magnifiques itinéraires de luge ou de raquettes au milieu d'un paysage hivernal grandiose. À l'hôtel Weisses Kreuz, les plaisirs du palais seront aussi de la partie.

Bergün, ce lieu de cure pour tuberculeux a été racheté par l'évêché de Coire en 1537. La première calèche de la poste à passer le col de l'Albula arriva en 1868, le sanatorium ouvrit ses portes en 1907, puis, en 1952, on tourna le premier film de Heidi à Bergün. Dans cette proposition de course, nous serons un peu plus calmes que d'habitude, du moins à la montée. Il s'agit d'une randonnée hivernale en raquettes dont la descente rapide en luge nous conduira directement aux plaisirs du palais.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en raquettes et en luge.

Daniel Silbernagel, bergpunkt



Hôtel restaurant Weisses Kreuz : on y est entre de bonnes mains.



Paysage hivernal de conte de fées autour le l'Alp Crap. En arrière-plan, le sommet des Dischimels.

bergpunkt



Mit dem Schlitten und Schneeschuh durch die Winterlandschaft

Point de départ	Gare de Preda, 1789 m, le long du chemin de fer RhB pour l'Engadine.
Arrivée	Gare Bergün/Bravuogn 1667 m.
Données de la course	Train direct pour Coire. Train régional pour Preda/Bergün. [horaires/prix: www.cff.ch]
Beschreibung	Montée : Preda - Alp Crap - p. 2469 : 700 mètres, 2-3 h. Descente : Larda Palpuogna - Preda : 700 mètres, 2h30. Descente en luge jusqu'à Bergün, env. 30 min.
Description	Montée : depuis la gare de Preda, prendre au sud par le pont p. 1770 puis suivre le chemin de randonnée jusqu'au pont de l'Alvea. Remonter le cours d'eau jusqu'à la rive ouest du Larda Palpuogna puis par le sud du lac jusqu'au point 1921. Continuer sur le chemin de randonnée jusqu'à l'Alp Crap où l'on croise la route du col. Suivre la route jusqu'à un pont (p. 2077). Prendre le chemin de randonnée vers le sud en suivant la direction Murtel digl Crap Alp jusqu'au p. 2289. Continuer en suivant un dos orienté à l'est jusqu'au p. 2469, un joli point de vue. Descente : redescendre jusqu'à environ 2400 m puis bifurquer direction NW sur un dos jusqu'à un petit lac p. 2174 (ne pas prendre trop rapidement à gauche, mais bien rester sur le dos). Suivre la rivière vers l'ouest puis plonger dans un couloir plus raide (ici aussi rester plutôt à droite) puis descendre directement sur le lac Larda Palpuogna. Puis reprendre le même itinéraire qu'à la montée ou par Preda Dadains jusqu'à la gare de Preda où l'on peut louer des luges.
Exigences / conditions	Randonnée en raquettes moyennement difficile, quelques passages à 35°, souvent 20 à 25°. Attention aux accumulations de neige soufflée à la descente entre 2300 et 2000 mètres. Difficile à trouver en cas de brouillard!
Logement	Divers hôtels à Bergün ou à Preda. Informations, prix : www.berguen.ch
Matériel, cartes topographiques	Équipement standard de randonnée en raquettes, CN 1:50'000 258 S Bergün/Bravuogn pour la vue d'ensemble, 1:25'000 1236 Savognin, 1237 Alpülapass pour la préparation de la course. Des luges et des raquettes à neige peuvent être louées à Bergün ou à Preda dans les différents magasins de sport ou à la gare.
Particularités / Astuces	Respecter les zones de tranquillité de la faune lors de la préparation de la course : www.zones-de-tranquillite.ch . La descente en luge est plus rapide en fin de journée après le coucher du soleil, puisque quelques passages plus plats dans la partie intermédiaire sont à nouveau gelés.



En haut à gauche : au départ de Bergün après passage à la boulangerie. En haut au centre : la route de l'Albula en habit d'hiver. À droite : dans la «montée» au lac Palpuogna. En bas au centre : après la randonnée en raquettes, c'est parti pour la luge.