

La marche est le sport national suisse. Cette passion est particulièrement visible dans les lieux d'excursion appréciés, à l'exemple des lacs de montagne du massif de l'Alpstein.

26 nouveaux sommets

26 Summits envoie les Suisses dans les montagnes. Vingt-six nouveaux sommets attendent les randonneurs prêts pour l'aventure. Voici de premiers aperçus.

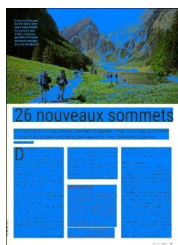
Par Marcel Zulauf

Décompresser en pleine nature, s'aérer la tête et sentir son corps. Tourner enfin le dos au télétravail. Il y a tellement de bonnes raisons de mettre ses chaussures de marche et partir en excursion! Sans conteste, la randonnée est le sport populaire suisse et 60% de la population s'y adonne régulièrement, ainsi que le révèle l'étude «Sport Suisse 2020». De surcroît, 65 000 kilomètres de chemins balisés offrent des itinéraires adaptés à toutes les exigences. De l'agréable promenade en famille au parcours d'aventures et aux courses de montagne réservées aux randonneurs expérimentés qui ne craignent pas le vertige, le

dense réseau des sentiers pédestres suisses répond à tous les désirs.

Face à l'embarras du choix, le *Blick*, *L'illustré*, *il caffè* et OCHSNER SPORT ont lancé le projet 26 Summits, qui connaît aujourd'hui sa deuxième saison, avec 26 randonnées choisies en collaboration avec les offices du tourisme régionaux. Une expérience unique vous attend dans chaque canton: des brèves excursions à réaliser en famille aux véritables courses de montagne, le programme propose des randonnées pour toutes et tous.

L'an passé, certains participants au projet ont gravi chacun des 26 sommets. Le grimpeur chevronné Hans Luder a tiré un bilan après sa dernière course, qui l'a



conduit à la Schynige Platte: «J'ai marché 26summits.ch

26 cantons, 26 sommets, 26 itinéraires: voici 26 Summits. L'illustré et OCHSNER SPORT vous invitent une fois encore à gravir les sommets suisses. Avec des itinéraires pour tous, de l'alpiniste expérimenté ou randonneur ambitieux aux familles avec jeunes enfants. Sur chacun des 26 sommets, il y a des prix à gagner immédiatement. En outre, le prix supplémentaire et le prix principal seront tirés au sort parmi tous les prétendants au sommet inscrits.

Enregistrez-vous sur www.26summits.ch et préparez vos chaussures de marche.

Date limite de participation: 31 octobre 2021.

sous la pluie, dans le brouillard et par une chaleur accablante. Et je me suis enrichi de nombreuses expériences fantastiques.»

Partir à la découverte

Voilà autant de bonnes raisons de lacer ses chaussures de marche et d'élargir son horizon après un hiver de restrictions dictées par la pandémie. Vous trouverez sur les pages suivantes de ce magazine ainsi que sur le site www.26summits.ch une vue d'ensemble de 26 nouveaux itinéraires ainsi que de nombreux conseils et informations utiles sur la marche. Comme il y a une randonnée par canton, vous êtes assuré de disposer d'un but d'excursion presque à votre porte.

Pourtant, le sommet qui se trouve juste à côté n'est pas nécessairement le plus séduisant et il vaut la peine de découvrir de nouvelles régions, ainsi que le soulignait Hans Luder à la fin de son périple l'an dernier: «J'ai parcouru de superbes endroits de notre pays qui m'étaient jusqu'alors complètement inconnus.» Etabli à Koppingen, dans le canton de Berne, ce randonneur passionné a traversé la Suisse de long en large pour 26 Summits et il compte bien reprendre le flambeau cette année.

La première édition de

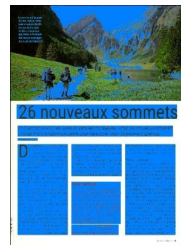
notre projet de randonnées a montré que les courses d'une certaine longueur et forte déclivité sont les plus populaires. Ainsi, la Fuorcla Surlej, le Brienzer Rothorn et le Säntis, qui présentent un dénivelé supérieur à 1000 mètres, figurent parmi les randonnées les plus prisées par la communauté des 26 Summits. Cependant, le Plateau suisse, prétendument plat, a aussi exercé sa force d'attraction sur de nombreux randonneurs, qui ont notamment apprécié le superbe panorama offert par la Gisliflue (AG), qui culmine à 772 mètres.

Que vous soyez adepte de pentes abruptes ou de paisibles excursions, vous trouverez dans la nouvelle édition de 26 Summits des randonnées à votre portée. Des chemins de crête et des ascensions harassantes vous attendent, tout comme d'agréables parcours à travers des forêts enchanteresses et de douces collines vallonnées. Certains trajets se prêtent aussi au trail running alors que d'autres accueillent les familles avec poussette. Nos 26 itinéraires se répartissent en trois degrés de difficulté, de facile à exigeant. Peut-être les réfractaires à la marche découvriront-ils soudain le charme d'une course de montagne et se fixeront-ils des objectifs toujours plus élevés au cours de la saison.

Charas Rumantschas e chars Rumantschs

26 Summits maina las viandantas ed ils viandants era sin la Chamanna Segantini en l'Engiadin'Ota. Pia amez il territori da nossa quarta lingua naziunala. Per quest motiv As beneventain nus qua gugent en rumantsch: cordial bainvegni!

Sin la pagina-web 26summits.ch chattais Vus infurmaziuns davart tut las 26 rutas, blers tips davart il viandar sco er infurmaziuns da Nus As giavischain bun divertiment e rutas da viandar



aventuras.



En chemin vers le Monte Generoso, les randonneurs apprécient le début d'été 2020.

Il suffit de randonner pour gagner

Et le meilleur est pour la fin: les participants qui s'inscrivent sur www.26summits.ch sont déjà gagnants. En effet, sur chacun des 26 sommets, il y a des prix immédiats à remporter. En outre, de nombreuses autres récompenses et le grand prix – un voyage en Suisse d'une valeur d'environ 10 000 francs – seront tirés au sort. Vous découvrirez la liste des prix en page 72.

Cependant, chaque randonneur est déjà gagnant, car le mouvement en plein

air est extrêmement bénéfique pour la santé. Le rythme tranquille de la marche stimule le système cardiaque et le contact avec la nature représente un bienfait précieux, en particulier au cours de cette période difficile qui nous contraint à passer beaucoup de temps devant des écrans. La plus belle récompense reste pourtant cette sensation de plénitude qui nous envahit à la fin d'une course.

Comme le disait l'ancien conseiller fédéral Hans-Rudolf Merz: «Il y a trois phases qui me fascinent dans la marche: le plaisir de la préparation, l'ascension et la randonnée en soi et, ensuite, le bien-être qui naît de la fatigue. Le corps et l'âme retrouvent ainsi leur équilibre.» Sandro Petermann, un randonneur chevronné, connaît aussi ce sentiment de joie qui l'envahit après une course. «L'altitude permet vraiment de se détacher du quotidien.»

Le Nidwaldien de 26 ans est presque tous les week-ends en montagne. Vous le croiserez peut-être sur l'un des 26 itinéraires que nous vous proposons cette année. Nous vous souhaitons d'ores et déjà de belles randonnées.



Le mouvement en plein air est bénéfique pour le corps et l'esprit.