

Ami de la Nature

Magazine pour loisirs et environnement

Hiver

4 | 2015

www.amisdelanature.ch

CHF 8.50



Hospental-Airolo
Excursion à ski alternative

Visite en Appenzell
Service de week-end

Participer ou guider
Se bouger

Par-dessus le Gothard

La maison AN Kaien

Jouissances hivernales

EXPED – EXPEDITION EQUIPMENT

EXPED MOUNTAIN PRO 40

WETTERFESTER, ALPINER ALLESKÖNNER

Schlichter, leichter und wetterfest verarbeiteter Einkammer-Tourenrucksack, der in Zusammenarbeit mit zahlreichen Bergführern entwickelt wurde. Das Motto war klar: weg mit all den unnötigen Extras, Reduktion aufs Wesentliche. Trotzdem ist alles dran, was man im Sommer und Winter am Berg braucht. Die optimierte Packsackform und der körpernahe Sitz ermöglichen eine hohe Bewegungsfreiheit bei jeder Aktivität.

- mit Bergführern entwickelt
- schlicht-funktionelles Design
- jederzeit Kopf- / Helmfreiheit

DAS **MAXIMALE** NATURERLEBNIS MIT **MINIMALEN** MITTELN | www.exped.com

Exped-Produkte sind im Berg- und Outdoor-Fachhandel erhältlich. Die grösste Auswahl findest du in folgenden Geschäften:

Bächli-Bergsport, **Lausanne**, **Bern**, **Thun**, **Basel**, **Kriens**, **Chur**, **Zürich**, **Volketswil**, **Pfäffikon**, **St. Gallen**; Le Globetrotter, **Genève**; Terres d'Aventures, **Genève**; Trango Sport, **Bulle**; Le Nomade, **Vevey**; Follomi Sport, **Sion**; Là-Haut, **Sion**; Defi Montagne, **Peseux**; Primal Bikes & Outdoor, **Bettlach**; Stockhorn Sport, **Thun**; Bordoagna Bergsport, **Solothurn**; Von Moos Sport+Hobby, **Luzern**; Berge Pur, **Zug**; Trailshop.ch, **Küssnacht a. Rigi**; Ruedi Bergsport, **Zürich**; Scandinavian Outdoor Shop, **Bachenbülach**; Aventura-Travel, **Uster**.

Foto: Reto Schild, Bergführer

Chère lectrice, cher lecteur



Certaines locutions font passagèrement fureur avant de disparaître. D'autres sont plus tenaces. Notamment les proverbes que nous considérons volontiers comme des sagesses de la vie. «L'habit ne fait pas le moine» par exemple ou un autre dicton d'origine zen: «Le chemin est le but».

Le chemin est le but – est-ce bien vrai? Ça tient le coup? Dans ce numéro, Marco Volken évoque un projet consistant à effectuer une excursion à ski pendant les douze mois de l'année. L'une d'elles avait conduit sur le Gothard, un itinéraire tout sauf évident (voir page 6). Bien sûr, il y était aussi question de chemin, du chemin convenant mais évidemment à condition d'avoir un but: partir une année entière chaque mois pour une excursion à ski. L'idée est plutôt tordue, mais elle a beaucoup contribué à égayer le quotidien.

Le chemin est le but? Un autre Ami de la Nature, Guido Rutz, parle dans cette édition (page 13) de ses grandes randonnées. L'une l'avait conduit sur 2500 kilomètres jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle, tout le trajet à pied. Un but bien précis à quoi il faut ajouter une bonne préparation mentale. C'est ce qui lui permet selon ses propres dires d'éviter de tomber dans le doute en cas d'étapes difficiles.

Partir avec d'autre à ski ou en raquettes: vous trouverez de nombreuses invitations dans ce numéro (d'autres sont consultables sur www.amisdelanature.ch). On y propose des destinations, des sommets à gravir. Et en toute franchise, ne se sent-on pas mieux quand on a atteint un but?

A la question de savoir ce qui fait à ses yeux une excursion à ski réussie, Richard Wehrli répond entre autres (page 33) de tracer une voie d'ascension adaptée au groupe. Cela pourrait vouloir dire que si l'on veut atteindre un but (que se soit dans la vie extérieure ou intérieure), il lui faut se montrer réaliste et se mettre en route.

Dans ce sens, je vous transmets à toutes et à tous mes meilleurs vœux pour la nouvelle année – avec des résolutions pertinentes, respectivement des objectifs qui valent la peine d'être visés.

Herbert Gruber
Rédacteur

Naturfreunde
Amis de la Nature
Schweiz | Suisse



Hotelcard – le demi-tarif pour les hôtels



En Suisse, que ce soit pour faire de la randonnée et du sport en plein air, ou bien pour profiter de son séjour et se détendre, des dizaines de milliers de personnes réservent leurs hôtels exclusivement avec l'Hotelcard. En effet, avec ce système de demi-tarif pour les hôtels, vous pouvez séjourner à moitié prix dans des centaines de superbes hôtels, dans les plus belles régions. Et comme vous pouvez séjourner à l'hôtel aussi souvent que vous le désirez avec une réduction de 50% grâce à l'Hotelcard, le potentiel d'économie est énorme !

Profitez du beau temps pour faire une randonnée depuis le village de Kandersteg jusqu'au col du Hohtürli, sur la Griesalp, à 2778m d'altitude, et admirez en chemin les neiges éternelles des glaciers ainsi que le magnifique lac d'Oeschinen. Escaladez l'étrange et légendaire Fiamma, sommet de la vallée d'Albigna dans le Val Bregaglia, et

profitez d'une vue à couper le souffle, ou faites directement l'expérience de l'union entre l'homme et la nature sur la célèbre Haute Route du Valais ! À tous points de vue, la Suisse a beaucoup à vous offrir. Grâce à l'Hotelcard, vous trouvez les hôtels qu'il vous faut, partout et à moitié prix !

Trouvez votre hôtel de rêve

L'idée de l'Hotelcard est basée sur l'abonnement demi-tarif des CFF que la société Hotelcard AG a adapté avec un grand succès au secteur hôtelier. Un concept qui séduit entre autres par sa simplicité d'utilisation. Pour profiter d'un séjour à moitié prix dans un hôtel de rêve, la marche à suivre est très rapide : trouvez l'hôtel qui vous convient sur www.hotelcard.ch, envoyez la demande de réservation et présentez l'Hotelcard lors de l'enregistrement à l'hôtel. Trois étapes suffisent pour des vacances fabuleuses avec 50% de réduction !

Plus de 500 hôtels à moitié prix

Chaque jour nous élargissons notre offre d'hôtels à moitié prix sur le site www.hotelcard.ch. À ce jour, vous pouvez déjà réserver dans plus de 500 hôtels. Vous avez le choix entre les plus beaux hôtels de montagne, dédiés aux sports d'hiver, au bien-être ou au sport en général, en Suisse et dans les pays voisins. Vous trouverez l'hôtel qu'il vous faut : de la charmante auberge familiale au luxueux hôtel 5 étoiles, il y en a pour tous les goûts !

Profitez de notre offre de Noël

Pour chaque commande passée avant le 22.12.2015 vous recevez un coupon gratuit d'une valeur de CHF 95.-. Ce bon peut être utilisé par exemple comme cadeau de Noël. Le destinataire peut l'échanger gratuitement et à la date de son choix contre une Hotelcard personnelle valable pendant 1 an.

Ce sont seulement quatre de plus de 500 hôtels à moitié prix:

★★★★★

Romantik Hotel Schweizerhof Grindelwald | Oberland bernois



Chambre double nord, petit-déjeuner inclus, à partir de
CHF **290.-** au lieu de CHF 580.- (par chambre)

★★★★★

San Gian St. Moritz | Grisons



Chambre double standard à partir de
CHF **175.-** au lieu de CHF 350.- (par chambre)

★★★★

Hotel Heiden Heiden | Suisse orientale



Chambre double, petit-déjeuner inclus, à partir de
CHF **160.-** au lieu de CHF 320.- (par chambre)

★★★

Ybrigerhof Unteriberg | Suisse centrale



Chambre double à partir de
CHF **75.-** au lieu de CHF 150.- (par chambre)

Les avantages de l'Hotelcard :

- La garantie du meilleur prix dans tous les hôtels.
- Des hôtels où réserver à moitié prix les ¾ de l'année en moyenne.
- L'Hotelcard est amortie dès la première nuitée.
- Une seule Hotelcard suffit pour réserver une chambre double.
- L'Hotelcard est utilisable aussi souvent que souhaité.

Hotelcard
pour une année

CHF 79.-
au lieu de CHF 95.-

🌐 www.hotelcard.ch/amisdelanature

☎ 0848 711 717 (code de réduction *amisdelanature*)

Sommaire



EN ROUTE

- 6 En hiver sur le Gothard
Excursion à ski sur l'axe de transit
- 13 Partout à pied: Espagne, Suède, Suisse
Fascinantes grandes randonnées
- 32 Excursions à ski: savourer la beauté
de la Création
«C'est en forgeant que l'on
devient forgeron.»

VIVRE LA NATURE

- 10 Dominik Siegrist, randonneur
et chercheur en tourisme
«L'expérience de la nature
est au centre.»
- 18 Novena: délicatesses provenant
d'un pays de vacances
Pâtes vs. tourisme
- 22 Gardiennage spécial au Kaienhaus
Le clan d'Angehrn

SERVIR DE GUIDE ET EXCURSIONS

- 40 Vécu et savoir-faire

AMIS DE LA NATURE ACTIFS

- 37 Impulsion: le mot du président
de la FSAN
- 45 4 question à la président de l'IAN
- 46 Concours AN

COUVERTURE

Des Amis de la Nature en route vers Gitschenen, dans le canton d'Uri. La photo a été prise pendant une semaine de formation de guides d'excursions en raquettes. De tels cours sont également proposés cet hiver par la FSAN, voir page 40. Il existe par ailleurs de nombreuses autres offres d'hiver, voir page 34.

Photo: michaelkoller.ch





EN HIVER PAR-DESSUS LE COL DU GOTHARD

Excursion à ski sur l'axe de transit

Depuis des siècles, les hommes franchissent le Gothard avec leurs marchandises. Or le col est bien plus qu'un simple tronçon de l'axe de transit européen Nord-Sud: c'est un mythe. Impressions d'un voyage d'hiver sur ce «rocher dans la tempête de l'histoire européenne».

Texte et photos: MARCO VOLKEN



◀ Gare de Hospental: combien de fois ne sommes-nous pas descendus ou montés ici, en route vers le Winterhorn, ou après une descente du haut du Centrale. Mais aujourd'hui, nous laisserons guider par les panneaux de la circulation routière.



◀ Une fois n'est pas coutume, il n'est pas question d'un sommet mais de l'altitude du col d'un axe de transit internationalement connu: le Passo del San Gottardo culminant à 2091 mètres. En hiver, c'est l'une des régions les plus isolées de Suisse.

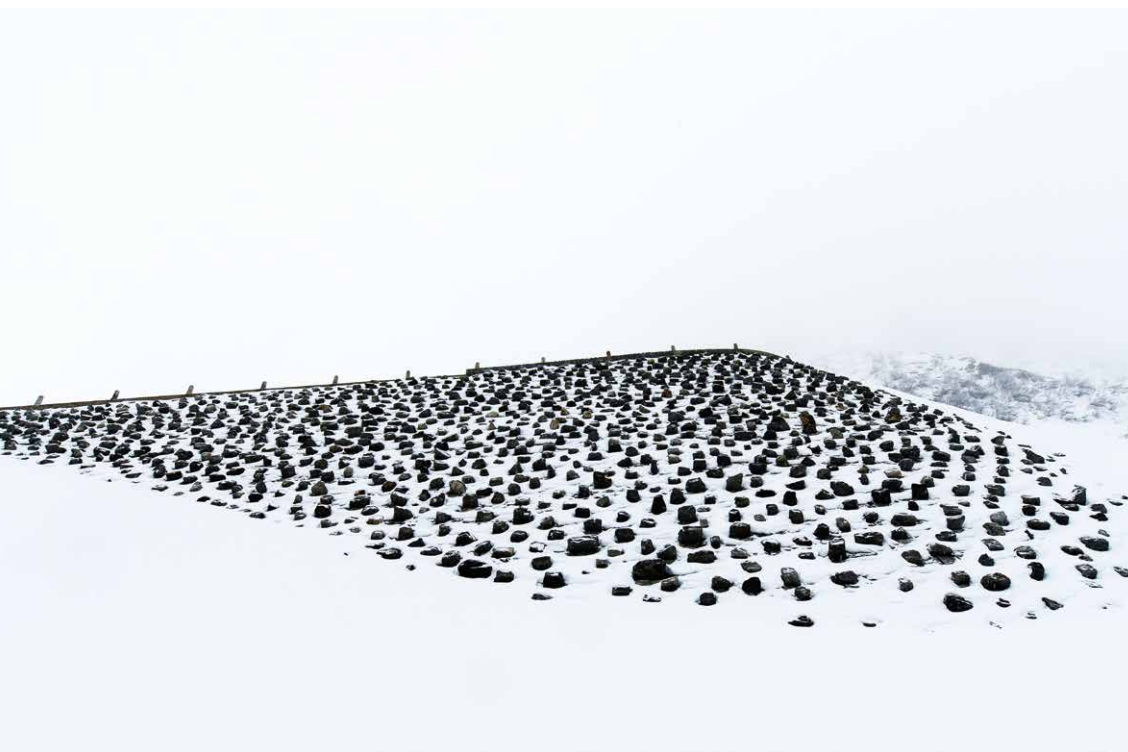


◀ A la sortie d'un court tunnel, nous entrons dans la vallée de la Reuss dite du Gothard. Pour Andrea et moi-même, il s'agit de l'excursion «officielle» de novembre dans le cadre de notre projet d'entreprendre chaque mois, de janvier à décembre, été compris, au minimum une excursion à ski. Caroline et Mirjam nous accompagnent par pure curiosité et parce qu'elles trouvent notre idée un peu tordue.

Tout en nous déplaçant à ski, nous nous trouvons dans un saisissant musée de plein air de l'ingénierie routière. Tout en haut, sur le versant opposé, une galerie de protection construite dans les années 1970 traverse tout le flanc: une fine bande sobre à motifs de fenêtres répétitifs, le tout baigné dans un gris béton qui se confond presque avec le gris du granit, soit un parfait ouvrage en filigrane.



Moins sévère mais tout aussi fascinant se présente le motif d'un mur de soutènement de la vieille route de la Tremola datant de 1830. Aujourd'hui, les bornes le long de la route nous sont utiles: à cause d'un brouillard parfois très dense, nous ne voudrions en effet pas dépasser le bord de la route.



Plus bas, nous empruntons un sentier de randonnée afin de raccourcir les longs lacets de la route. Par moments, nous perdons sa trace et poursuivons alors notre chemin droit devant nous. La neige absorbe tous les bruits et aucun son ne nous parvient d'Airolo.





ROMPRE LA TRÊVE HIVERNALE

Itinéraire: On suit en majeure partie la vieille route du col, c'est-à-dire de Hospental sur la route du Gothard via Mätteli jusqu'à Brüggloch. Poursuivre via Cassina di Rodont et San Carlo jusqu'en haut du col (la nouvelle route est plus courte, mais à maints endroits couverte et par conséquent sans neige, sauf si le vent en a soufflé à l'intérieur). Passer par l'hospice du col et descendre vers le Val Tremola sur les nombreux virages en épingles à cheveux, descendre entre la route et le ruisseau directement jusqu'au point 1880.

Difficulté: L. Comme on se déplace sur une route enneigée mais toujours au moins quatre mètres de large, il n'y a ni difficulté majeure technique ni par rapport à l'orientation. Cela ne doit cependant pas faire oublier que la route comporte certains tronçons particulièrement raides et exposés au risque d'avalanche (surtout entre Hospental et Brüggloch et dans le Val Tremola).

Durée: Montée 3 heures, descente 1-2 heures.

Dénivellation: Montée 670 mètres, descente 980 mètres.

Point de départ: Gare de Hospental (1452 m).

Arrivée: Gare d'Airolo (1141 m).

Auberges: Aucune en cours de route, restaurants à Hospental et Airolo.

Une excursion étrange? On peut le dire. Nous avons eu froid, bravé le vent, il n'y avait aucune jolie courbe à dessiner dans la poudreuse et pour finir, nous avons été trempés par la pluie neigeuse. Mais l'expérience de la nature et l'isolement se sont gravés à jamais dans nos mémoires, on était tous d'accord. Même si, la prochaine fois, nous souhaiterions beaucoup plus de neige et un ciel bleu.



DOMINIK SIEGRIST: CHERCHEUR TOURISTIQUE ET RANDONNEUR

«L'expérience de la nature est le point central»

Tourisme – un bien ou un mal? Dans l'ouvrage «Naturnaher Tourismus» qui vient de paraître, Dominik Siegrist, professeur et directeur d'institut à l'École des Hautes Etudes de la technique HSR à Rapperswil, résume les standards de qualité pour un tourisme doux dans les Alpes. Dans l'entretien qu'il nous a accordée, l'expert en tourisme désigne les Amis de la Nature comme les ambassadeurs prédestinés pour la promotion d'un tourisme respectueux de la nature.

Interview: Herbert Gruber

Dominik, tu t'occupes depuis des années intensément des Alpes: tu as présidé la commission internationale de la protection des Alpes CIPRA, tu es l'auteur de nombreux ouvrages sur les Alpes et occupes aujourd'hui le poste de directeur d'institut à la HSR Rapperswil où tu es professeur dans le domaine du tourisme respectueux de la nature et des parcs. Quelle forme de tourisme pratique un chercheur comme toi? Je suis quelqu'un qui aime la randonnée et les excursions à ski, occasionnellement en haute montagne – et de temps aussi un voyage pour découvrir une ville ou un pays que je ne connais pas. J'ai prévu pour 2017 un programme plutôt copieux: marcher de Vienne en Autriche jusqu'à Nice en traversant tout l'arc jurassien. J'ai déjà effectué cette grande randonnée en 1992 en compagnie de collègues sous l'appellation «Transalpedes». En relevant ce défi une deuxième fois, je veux voir à quel point les Alpes ont évolué depuis un quart de siècle et vers quoi elles tendent éventuellement ces 25 prochaines années.

Qu'est-ce qui te fait le plus plaisir quand tu te déplaces en touriste dans les Alpes?

Je me réjouis de la diversité que nous rencontrons sur un minimum d'espace: diversité de paysages et d'espaces vitaux, mais aussi diversité culturelle, que ce soit par rapport à l'histoire, la langue ou l'architecture. Je trouve surtout aussi fascinantes les régions dont l'âge d'or est révolu depuis belle lurette. En se

documentant sur leurs différents aspects, les randonnées dans des régions de ce type permettent d'écrire des histoires captivantes. Mais j'aime aussi simplement bouger et être dans la nature. Il n'existe pour moi aucune autre forme de déplacement où le corps, l'esprit et l'âme sont à ce point en harmonie.

Où as-tu passé des dernières vacances?

Je suis parti en randonnée dans les Alpes méridionales de l'Oetztal, au Tyrol du Sud, et plus particulièrement dans le parc naturel Texelgruppe. En compagnie de quelques amis, nous avons marché sur des sentiers alpins d'une cabane à l'autre, tout en escaladant de temps à autre un sommet. Pour finir, nous sommes arrivés dans l'ancienne station thermique Merano.

Parlons des résidences secondaires et de mitage, je pense en particulier à Grindelwald.

Les grandes stations touristiques sont le revers du succès économique du tourisme dans les Alpes. Personnellement, j'évite autant que possible de tels endroits pendant mes loisirs. Le tourisme de masse n'a heureusement défiguré qu'une petite part des Alpes, de nombreuses régions ont en effet conservé leur authenticité initiale.

Le secteur du tourisme a beaucoup d'importance en Suisse. Ainsi, au Valais, il représente pas moins d'un quart du PIB. Quelle est la part du tourisme respectueux de la nature?

Selon nos estimations, d'un quart à un tiers des chiffres d'affaires touristiques dans les Alpes peuvent être attribués à un tourisme respectueux de la nature. En revanche, impossible d'identifier l'archétype de l'hôte écologique. Il vaut mieux dire que nous avons parfois un comportement respectueux de la nature et parfois non. Disons qu'il n'y a rien d'exceptionnel au fait de godailler le matin sur une piste de ski, d'aller se promener l'après-midi dans un paysage intact et d'assister le soir à une conférence sur la faune alpine.

Veux-tu dire que la mobilité représente l'un des défis majeurs à relever également pour le tourisme écologique?

Absolument, les transports constituent le facteur déterminant du tourisme. Pour être durable, il faut commencer par son propre comportement vis-à-vis de la mobilité, surtout en vue de réduire le nombre de kilomètres parcourus en voiture. Si tu prends ta caisse pour partir seul faire une excursion à ski, ta contribution au changement climatique est nettement plus nuisible que si tu y allais en train ou en bus.

Du bout des lèvres, nous nous montrons volontiers respectueux de la nature et verts. Mais quand il faut mettre la main au portefeuille, nous basculons...

Nous aussi sommes des êtres régis par l'argent. Les bas prix des billets d'avion sont le levier du trafic aérien. Ce sont les offres low-cost qui poussent les masses à autant prendre l'avion. D'un autre côté, on peut quand même évaluer à 5-8 % de la population la part de ceux qui orientent leur vie et leurs voyages malgré des coûts plus élevés systématiquement selon des critères écologiques. Ce sont des idéalistes.

Comment le tourisme écologique peut-il s'imposer?

Le tourisme respectueux de la nature est une tentative visant à motiver environ un tiers de la population pour des loisirs durables, donc nettement plus que les 5-8 % d'idéalistes convaincus. Le tourisme respectueux de la nature ne signifie cependant pas l'ascèse ou l'abstention, mais prône bien plus le plaisir de la découverte de la nature. L'hôte ne choisit pas l'offre écologique parce qu'il veut sauver le monde, mais bien parce qu'elle lui assure un profit, un bénéfice personnel dans le sens du repos et de la santé.



DOMINIK SIEGRIST

Sans être exhaustive, la liste de publications de Dominik Siegrist va des livres «Pässespaziergang» et «Schauplatz Alpen» (coauteur Peter Glauser), édités au Rotpunktverlag, jusqu'à l'ouvrage spécialisé «Naturnaher Tourismus» (coécrit avec Susanne Gesner et Lea Ketterer) publié chez Haupt-Verlag. Ce dernier livre définit dix standards de qualité pour un tourisme doux dans les Alpes, comme la protection de la Nature, une bonne architecture et un développement de l'offre écologique sans oublier la formation continue. Géographe de formation et professeur de tourisme écologique, Dominik Siegrist dirige l'institut du paysage et de l'espace libre au sein de l'École des Hautes Etudes de la Technique à Rapperswil. Il est membre de la Fédération des Amis de la Nature depuis une bonne trentaine d'années.

Il y a 20 ans, tu as publié le guide de randonnée «Pässespaziergang» dans le cadre du projet des Amis de la Nature «Paysage de l'année». Tu es toujours membre des Amis de la Nature. Que t'apportent-ils?

A travers leurs offres qui reposent souvent sur le bénévolat et avec leurs maisons, les Amis de la Nature sont depuis toujours d'importants ambassadeurs du tourisme écologique.

Aucune autre organisation touristique ne s'est appuyée dès le début sur cette base pour pratiquer ce type de tourisme. Quant à la demande pour un tourisme écologique, elle est bien réelle. Reste à espérer que les Amis de la Nature réussiront à se réserver une part du gâteau.



Elite Chronograph

www.traser.com

PARTOUT À PIED : FRANCE, ESPAGNE, SUÈDE, SUISSE

Fascination de la grande randonnée



Une sentiment agréable:
Guido Rutz en grande
randonnée en Suède.

En 2013, Guido Rutz, domicilié à Gossau SG, a parcouru 2500 kilomètres à pied jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. En été 2015, il a «fait», également en solitaire, les 400 kilomètres du trekking Kungsleden, dans la région des lacs et des forêts de Suède. Pendant les 44 années de son appartenance aux Amis de la Nature, Guido Rutz a organisé plus de 50 camps de randonnée.

Il dit que la (grande) randonnée a un effet libérateur.

Interview: HERBERT GRUBER Photos: GUIDO RUTZ

Kungsleden, «sentier royal» en français, est le nom de ce chemin de grande randonnée suédois qui traverse un paysage de forêts, de lacs et de toundra de Laponie. Sur le tronçon entre Abisko (sur la ligne ferroviaire Kiruna-Narvik) et Hernavan, Guido Rutz a parcouru l'été dernier pas moins de 430 kilomètres. Son voyage, y compris aller et retour en train, a duré du 6 août au 2 septembre. Quant au chemin de Saint-Jacques, c'est le chemin de pèlerinage vers

le tombeau de l'apôtre Jacques, dans l'extrême nord-ouest de l'Espagne. L'une des sections de ce chemin traverse la Suisse, la France et le nord de l'Espagne (via Pampelune, Burgos et Léon) jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. Guido Rutz a arpenté ce chemin en 2013: 2500 kilomètres en une fois, directement depuis la porte de sa maison. Après 77 jours de marche, il était de retour chez lui à Gossau, dans le canton de Saint-Gall. >



Infrastructure d'un tourisme écologique: camping le long du Kungsleden, dans le nord de la Suède.

Guido, en quoi la randonnée te fascine-t-elle? Qu'est-ce qui pousse quelqu'un à marcher 2500 kilomètres jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle?

Partir vers l'inconnu, l'incertain, chaque matin, jour après jour – voilà pourquoi la grande randonnée me fascine. Qu'apporte la nouvelle journée, que vais-je rencontrer, où dormirai-je – voilà qui est charmant, captivant. Certes, je

GUIDO RUTZ

Guido Rutz a travaillé pendant 40 ans pour la société active au niveau international GEMA Switzerland, dont 4 ans comme monteur à l'étranger, en plus de quelques années dans les domaines du développement et du bâtiment et, pour finir, il a été nommé chef de département du traitement technique. Gema, dont le siège social se trouve à Saint-Gall, est un fournisseur d'installations de couches poudreuses électrostatiques. Guido Rutz a débuté sa carrière professionnelle comme apprenti mécanicien serrurier. Il est depuis 1971 membre des Amis de la Nature. Hormis diverses fonctions au sein de comités (section, association cantonale, région) en Suisse orientale il a aussi été expert J+S en tant que guide d'excursions à ski et de randonnée. Depuis 1976, il a dirigé des semaines de randonnée pour la section Gossau auxquelles se sont ajoutés entre 1978 et 1993 pas moins de 18 camps de randonnée J+S. En tout, il a participé ou organisé lui-même à ce jour près de 60 semaines de camp. Déjà, dans ces camps, il avait un faible pour la grande randonnée, en allant par exemple de Gossau SG à Brunnen, d'Isenthal à Grindelwald etc.

me suis renseigné sur l'itinéraire, les possibilités d'hébergement, etc., j'ai des cartes dans mon sac à dos ainsi qu'un guide, et pourtant, cela reste toujours un départ vers l'inconnu et chaque matin, je m'engage sur un terrain inconnu. Sur le Kungsleden suédois, je me suis parfois retrouvé sur un monticule et 360 degrés autour de moins rien qu'un paysage sans aucune construction: forêts et lacs à perte de vue. Et c'est vers cette étendue que tu te diriges, tu ne discerne aucun chemin bien qu'il devrait y en avoir un plus loin. Tu marcheras pendant des heures et te sentiras bien dans ta peau.

Pourrais-tu faire la même chose à vélo plutôt qu'à pied?

Je ne pense pas. En tout cas, jusqu'ici, cela ne rimait à rien pour moi. Mais pieds sont en bon état et fonctionnent parfaitement. Si tu es capable de te glisser pendant trois semaines chaque matin dans tes chaussures de randonnée et marcher sans douleurs ni gêne – c'est tout simplement fantastique et provoque un effet libérateur. Tu peux aller toujours plus loin. Tout ce dont tu as besoin, c'est du temps et de quoi s'alimenter. J'ai tout mon temps, puisque je suis à la retraite. Je ne subis aucune pression de calendrier, peu importe que j'atteigne Saint-Jacques-de-Compostelle en 70 ou 75 jours. J'avais initialement planifié trois mois et j'aurais d'ailleurs sans autre pu ajouter deux semaines supplémentaires. Pareil pour le Kungsleden: j'avais gardé auparavant quelques journées de

réserve. En effet, j'essaie à tout prix d'éviter la pression du temps – et au bout du compte, je suis arrivé à destination plus tôt que prévu.

Pourrais-tu aussi te rendre à pied de Gos-sau à Prague? Ou pourquoi pas à Rome? Quelle valeur donnes-tu aux paysages que tu traverses?

Lorsque je marche 2500 kilomètres jusqu'à Saint-Jacques, c'est davantage le projet en soi qui m'importe, et non pas la réalisation de ce que je m'étais mis en tête de faire. En cela, le paysage joue plutôt un rôle secondaire. En revanche, je n'ai pas l'intention de faire le pèlerinage vers Jérusalem, ça me paraît trop peu sûr et politiquement risqué. Dans ce sens, le paysage, respectivement la région que l'on traverse joue donc quand même un rôle important.

N'est-ce pas un peu sous-estimer la situation? N'oublions pas que la plupart des participants de grandes randonnées parcourent des trajets dotés d'une certaine infrastructure: sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, par exemple, il y a les auberges de pèlerinage, tandis que des cabanes éparses servent d'escalas sur le Kungsliden.

C'est exact.

A quoi il faut ajouter le fait que tu rencontres toujours sur les chemins de grande randonnée des marcheurs qui sont portés par les mêmes idées. Est-ce que les rencontres de ce type sont importantes pour la motivation?

Pas vraiment importantes mais d'autant plus belles. Mais si je m'imaginais marcher plusieurs semaines sans rencontrer quelqu'un le soir, ce serait probablement assez délicat. Sous cet angle, le contexte et l'infrastructure jouent donc un rôle important.

Quand et comment t'es venue l'idée d'effectuer le trekking de Kungsliden?

C'était en 1984 sur le Lötchenpass. Nous y avons rencontré un Allemand domicilié à Stockholm qui n'avait pas de quoi se restaurer parce qu'il était persuadé trouver un bistrot en haut du col. Nous lui avons donc donné à manger et à boire et de cette rencontre fortuite est née l'idée deux ans plus tard de nous rendre en Suède où

nous avons parcouru certaines étapes du Kungsliden. C'est sur le chemin de Saint-Jacques que je me suis souvenu de ce Kungsliden et je me suis dit que si j'étais capable de marcher jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle, le Kungsliden devait lui aussi être à ma portée!



GRANDES RANDONNÉES EN COMPAGNIE DE GUIDO

En 2014, Guido Rutz de la section AN Gossau a invité à une randonnée sur la Via Alpina (plus particulièrement le tronçon entre Sargans et Engelberg). En été 2015, il a ajouté le tronçon Engelberg-Adelboden comme deuxième étape de cette grande randonnée à travers les Alpes. L'été 2016, il poursuivra ce projet. Les personnes intéressées peuvent directement s'adresser à lui (tél. 071 385 79 37, guido.rutz@bluewin.ch). Le 20 décembre, au nom de la section Gossau, il a organisé une grande excursion en raquettes et du 23 au 30 janvier 2016, il dirigera un camp d'hiver à Leutasch (Tyrol), avec ski de fond, promenades hivernales, excursions en raquettes etc. Quant au ski alpin, la section Gossau organise entre le 12 et le 19 mars une semaine à Saas Fee (direction: Toni Müller, tél. 071 383 16 21). Enfin, il y aura aussi une semaine d'excursions à ski du 25 mars au 2 avril à Saas Grund dirigée par Viktor Wirth (tél. 071 866 10 75). Voir aussi agenda en page 34.

Grande randonnée: alternance entre nuits passées sous une tente et hébergements dans une cabane simple.



Garder son sang froid: la grande randonnée exige plus que simplement une bonne condition physique.

Je te connais comme quelqu'un qui prépare son entreprise avec le plus grand soin. Comment t'es-tu préparé concrètement pour ces grandes randonnées?

Il est essentiel de bien se préparer. Il n'y a pas que le contenu du sac à dos qui compte. Ce qui se passe dans la tête est capital. Une fois en route, ça ne te servira à rien d'être porté par tes pieds alors que ton esprit ne suit pas.

L'esprit ne suit pas?

Non, quand j'avance en me plaignant. Par exemple, en traversant une agglomération en Espagne, je me dis soudain quelle bêtise je suis en train de faire! Pour éviter de tels questionnements décourageants, il faut faire appel à son esprit et non se fier à ses jambes. C'est donc une intense préparation mentale. Si je te disais par exemple: «Partons demain en train vers l'extrême sud de l'Italie et revenons à pied.» Cela ne fonctionnerait pas, nous n'y arriverions jamais. Je mise sur la préparation mentale parce que je veux tout et non seulement tester un peu, tout en sachant évidemment que je ne serai pas à l'abri de mauvaises surprises.

A quoi a ressemblé la préparation physique?

Pour le Kungsleden, je n'ai pas eu besoin d'une préparation particulière. Peu avant, j'avais été une semaine en route avec les Amis de la Nature

de Gossau sur la Via Alpina avec ses quelque 8700 mètres de dénivellation. En revanche, pour le chemin de Saint-Jacques, je m'étais fixé pour objectif d'avoir rassemblé tout mon équipement un mois avant mon départ. J'ai alors dû admettre que mes souliers de montagne de 1,7 kilos étaient sans aucun doute trop lourds pour un tel projet. J'ai donc eu un mois pour m'adapter aux nouvelles chaussures. J'ai à cette occasion pris conscience du fait qu'une randonnée en montagne est tout à fait autre chose qu'une marche de 20 ou 30 kilomètres en plaine. Quand j'ai testé un jour pour la première fois le trajet plat entre Gossau et Weinfelden, j'étais totalement épuisé au bout des 32 kilomètres de marche.

Au fait, marches-tu avec ou sans bâtons?

C'est précisément la question que je m'étais posée pendant la phase de préparation. J'ai donc marché un jour avec bâtons et un jour sans. J'ai d'une part constaté que je parcourais environ un demi kilomètre de plus par heure avec les bâtons et que de l'autre je n'avais absolument pas les mains enflées en fin de journée. Il ne faut en effet pas oublier que la position des bras est tout autre en s'appuyant sur des bâtons. Et s'il pleut, des bras assurent un bien meilleur confort de port de la pèlerine.

Tu marches aussi quand il pleut?

Bien sûr. On est en route chaque jour et on est vraiment habitué à l'effort au bout de 15 jours. A partir de là, les hanches sont définitivement décoincées, les genoux ne craquent plus et les temps d'arrêt ne causent plus de gêne. Tu peux pour ainsi dire marcher à l'infini. En Espagne, près de Burgos, j'ai un jour parcouru 50 kilomètres en longeant l'aéroport, à travers les agglomérations et la banlieue jusqu'au centre ville. Et après une douche prise à l'auberge, je me suis remis en route pour une visite de la ville, soit encore une heure de marche. Pourtant, le jours précédents, j'avais accompli quotidiennement de 25-30 kilomètres, ce qui ne m'a pas empêché de repartir le lendemain de mon périple à Burgos. Cela fait partie de cette fascination qui m'attire: on peut marcher, marcher et encore marcher!

En Laponie, ton sac à dos pesait 23 kilos. Quelles sont les objets indispensables?

En ce qui concerne le poids, le problème était au début de soulever le sac sur mes épaules. En me rendant en Suède, le sac m'a paru extrêmement informel. Après deux jours de marche, j'ai dû réajuster les courroies et répartir

différemment le contenu du sac, et tout allait beaucoup mieux. Ce que j'ai emporté? Une tente, un réchaud, un matelas pneumatique, des sous-vêtements de rechange, environ 5 kilos de provisions, des cartes, guides de randonnée, un GPS...sans oublier un pyjama. Cela peut paraître luxueux mais c'est super: se débarrasser de l'équipement du randonneur pour passer une agréable nuit en pyjama. Je ne ferais pas non plus une telle randonnée sans rédiger un carnet de bord. En principe, un tel tour est effectué à maintes reprises, aussi bien avant qu'après la randonnée proprement dite: une première fois pendant la phase de préparation, de lecture de livres et d'étude de cartes. Ensuite lorsqu'il s'agit de retranscrire le carnet de bord et de choisir les photos. Une troisième fois en organisant une conférence. En un mot, une telle expérience va beaucoup plus loin que la simple durée de la marche: elle commence six mois avant le départ et se poursuit au moins deux à trois mois après la fin du tour.

Durable – dans le sens littéral du terme?

Oui, on peut tout à fait dire ça! ■

Schneeschuh- und Skitourenkarten
Neu auf wasserfestem Papier

Stans
Klausenpass
Sustenpass

wohin
wissen

swisstopo

Foto: Robertus Laan, Aeschi

NOVENA: SPÉCIALITÉ D'UN PAYS DE VACANCES

Pâtes vs. tourisme

Là où d'autres gagnent de l'argent grâce au tourisme, c'est-à-dire là où nous autres Suisses passons volontiers nos vacances, Roman Bernegger confectionne des pâtes de grande qualité. Des pâtes de la région montagneuse d'Ulrichen, dans le Goms – voilà une réponse pleine de bon sens à la production alimentaire industrielle et centralisée.

Texte und Photos: HERBERT GRUBER





Une nourriture saine en tant que médecine préventive: les raviolis fabriqués à Goms par Roman Bernegger.

Les pâtes sont très populaires en Suisse. Raviolis, cannellonis ou tortellinis, bon an mal an, on consomme chez nous plus de dix kilos par tête, soit à peine moins qu'en Italie supposée être la patrie des pâtes.

Mais il y a pâtes et pâtes. Les ingrédients choisis et la manière de produire y jouent un rôle essentiel. C'est pourquoi Roman Bernegger attache une attention particulière aux composants et à la méthode de fabrication de ses pâtes, de la farine à l'eau en passant par les œufs. Ils proviennent tout autant de la région montagneuse que la farce des pâtes. Et comme il est absurde de manger des fraises d'Amérique latine pendant l'hiver en Suisse, c'est-à-dire comme l'orientation de sa propre alimentation vers les particularismes saisonniers devrait être la démarche à suivre, les raviolis à la courge de Roman Bernegger ne sont pas disponibles toute l'année mais seulement en automne, tout comme les raviolis aux chanterelles et au gibier.

Novena est le nom de la marque de pâtes de Roman Bernegger. Appellation italienne de Nufenen, Novena est ce col situé entre la région germanophone de Goms et la vallée de Bedretto italoophone. Il y a plus de 20, Roman Bernegger, originaire de Suisse orientale, est venu s'installer à Ulrichen, au pied du col de Nufenen. Au début, les pâtes étaient produites

dans l'ancienne fromagerie du village. Ayant entre-temps déménagé, la fabrique se situe aujourd'hui à côté de la gare minuscule dans une ancienne baraque militaire et dans un hangar d'avion désaffecté. Sans être au courant, on ne devinerait jamais que cet immeuble abrite une fabrique de pâtes succulentes. Ni l'ancien hangar ni les véhicules de livraison ne portent la signature de la société. Roman Bernegger explique que Novena vise à fournir des produits de qualité et non à pratiquer de la publicité tapageuse.

Emplois en montagne

Fournir des produits est une chose. Mais quelqu'un comme Roman Bernegger semble également soucieux d'autre chose. En tant que contemporain vigilant, il reconnaît les absurdités et les contradictions qui marquent notre vie moderne et qui dominent également la production alimentaire. Mais au lieu de serrer son poing dans la poche ou de pousser des jérémiades, il passe à l'action. Il ne produit pas une nourriture saine pour la seule raison que ça réjouisse les papilles. Il part en effet aussi du constat qu'une nourriture saine équivaut en quelque sorte à une médecine préventive. Celui qui tient à une alimentation équilibrée est donc bien plus qu'un simple gourmet: lui ou elle exprime également une estime à l'égard de la nature. Une nourriture saine dépend >



Ulrichen, au pied du col de Nufenen (Novena): origine des pâtes Novena.

d'une nature saine, dans le sens où des poules en bonne santé pondent des œufs sains destinés à la confection de raviolis sains.

Puis il y a l'aspect qui concerne les emplois: Goms et toute la région montagneuse alentour ne joue pas à cet égard un rôle de précurseur. Le tourisme et le secteur du bâtiment qui y est associé occupent certes les premières places, mais c'est déjà plus délicat pour la suite. D'où la pertinence du credo de Roman Bernegger: «Pourquoi envoyer les montagnards vers de lointaines destinations de travail? Il est plus sensé de les faire travailler dans la vallée.» Et en tant qu'homme d'action, il apporte la preuve de la justesse de sa position: son entreprise de pâtes Novena à Ulrichen compte actuellement 13 employés, la plupart à plein temps. Le profil professionnel va du cuisinier au boulanger, du mécanicien à l'institutrice, de la paysanne à l'employée commerciale.

De Zermatt à Zurich

Avant que l'ingénieur agronome ETH Roman Bernegger ne commence à produire il y a 20 ans des pâtes dans la région de Goms, il en avait déjà fabriquées auparavant à Vancouver,

HIVER À GOMS

En l'espace de quelques kilomètres seulement, les villages de la région de Goms s'alignent les uns aux autres et la désertification est limitée. Des maisons en bois tanné par le soleil sont regroupées autour des églises blanches des villages. Les trains du Matterhorn-Gotthard-Bahn s'arrêtent dans toutes les gares. Dans la plaine coule le jeune Rhône (appelé ici Rotten) tandis que l'imposant massif du Galenstock ponctue la vue panoramique. Chaque année, vers la fin de février, des centaines de sportifs participent au traditionnel Gommer Lauf. Pour nombre d'Amis de la Nature, Goms est la plus belle région de ski de fond de Suisse qui compte une centaine de kilomètres de pistes préparées. Une route principale relie les villages de la vallée d'Oberwald (près du portail de la Furka) via Ulrichen (où l'équipe de Novena produit ses pâtes exquises) jusqu'à Niederwald.

Plus d'informations: Obergoms Tourismus, 3985 Münster, tél. 027 974 68 68.

sur la côte ouest du Canada, d'abord en travaillant seul puis en développant une petite entreprise. Le rapport rude entre patrons et salariés, comme toujours tendu en Amérique, l'avait convaincu à l'époque de rentrer en Suisse. Après avoir débuté sa vie professionnelle en travaillant pour le docteur Vogel, un expert en phytologie, il a fondé l'entreprise Novena à Ulrichen. Aujourd'hui, cette PME propose plus de 50 sortes de pâtes et a la réputation d'une entreprise innovante, sérieuse et parfaitement implantée dans la région montagneuse. On compte parmi la clientèle des pâtes Novena aussi bien des détaillants que des établissements gastronomiques, que ce soit à Zurich ou à Zermatt (Novena produit pour un hôtel de Zermatt des pâtes en forme de Mont Cervin). Il y a un an, COOP s'est présenté à son tour au siège de Novena à Ulrichen: d'où les macarons montagnards de Goms disponibles dans le rayon Pro-Montagna de COOP. ■



Le voyage découverte se poursuit sur Facebook



www.facebook.com/NaturfreundeCH

Vivre activement - vivre la nature

Cadeau de bienvenue: jusqu'au 29 février 2016, les nouveaux membres se voient offrir un couteau de poche Victorinox des Amis de la Nature!

- Prix réduits dans le millier de maisons AN disséminées en Europe!
- Offres exclusives de la botanique jusqu'au cours d'escalade!
- Engagement direct pour l'environnement et un tourisme doux!

Membre junior de moins de 18 ans (45 CHF par année)

Famille monoparentale Membre individuel et enfants (100 CHF par année)

Membre direct Membre individuel (100 CHF im Jahr)

Membre individuel Offre pour toute la famille (140 CHF par année)

Devenir membre et profiter:

Vorname:

Nom:

Date de naissance: ____ . ____ . ____

Adresse:

NPA/Lieu:

Téléphone:

Mail:

Section souhaitée:

Signature:

Découper et envoyer à : Fédération Suisse des Amis de la Nature | Case postale 7364 | 3001 Berne

Ou sur le web sur



www.amisdelanature.ch



LE GARDIENNAGE INSOLITE DE LA MAISON AN KAIEN

Angehrn et son clan du Kaien

Plus importantes que les cabanes elles-mêmes, leurs gardiens font vivre les maisons des Amis de la Nature bon an mal an. Chacun de ces gardiens à sa propre histoire et sa façon de gérer la maison. Ainsi tombe-t-on trois ou quatre week-ends de l'hiver sur l'original Ruedi Angehrn et son clan.

Texte et photos: EMANUEL HÄNSENBERGER





Les premiers rayons de soleil transpercent les fenêtres de la maison Kaien. Un visage apparaît. Un visage qui était autrefois enfoui sous une épaisse couche de neige. Un visage qui a déjà offert son sourire à d'innombrables êtres dans le monde entier. Un visage marqué par la vie. Ruedi Angehrn, l'homme qui se cache derrière ce visage, écrit quelques mots-clés sur une ardoise. Il se dit qu'aujourd'hui va être une bonne journée.

Angehrn appelle Daniela pour lui signaler que l'ardoise est prête. Sa compagne vient la récupérer pour l'accrocher à l'entrée. Nous formons un bon duo de camaraderie, souligne-t-il, je suis le camarade tandis qu'elle bosse... Ce n'est qu'une part de la vérité car déjà Angehrn se lève et s'en va placer des chaises autour des tables. Il fait la connaissance d'hôtes, rassemble son équipe et s'occupe des finances. On n'arrive pas à le freiner, constate Daniela avec un mélange de souci et d'admiration dans son regard.

Un globetrotteur au Kaienhaus

Depuis 25 ans, le gardiennage du Kaienhaus fait partie des occupations de Ruedi Angehrn qui ne l'ont jamais ennuyé. Roland Brüllmann, président du gardiennage de la maison,

l'appelle un dur à cuire. S'il est dur, Angehrn l'est peut-être face à lui-même, mais il est loin d'être cuit... Toujours en mouvement, il a parcouru – le plus souvent pour des raisons professionnelles – le monde entier. Il a enseigné en Russie, fait de l'escalade dans l'Himalaya et été membre de l'Internationale des Amis de la Nature d'Europe de l'est. La Hongrie a conquis son cœur.

Le téléphone sonne. Ce n'est pas la première fois aujourd'hui. De chez elle à Saint-Gall en plein brouillard, une dame veut savoir s'il y a du soleil en haut. La supposition est tout à fait justifiée: comme c'est souvent le cas, le Kaienhaus est à peu près tout ce qui émerge aujourd'hui de la mer de nuages. Une vision époustouflante. Surtout pour la demandeuse d'asile Maia qui n'avait jamais auparavant gravi une montagne dans sa patrie géorgienne. Elle prend son souffle avant de couper soigneusement le fromage maison avec un grand couteau.

Fatuma l'observe du coin des yeux et sourit. C'est pour elle que Maia se retrouve ici. Et moi, je suis là à cause de Ruedi, dit Fatuma. Il y a quelques années, Angehrn enseignait

Au-dessus de la plaine:
Daniela et Ruedi Angehrn
s'activent pour la maison
AN Kaien.

l'allemand dans un centre de demandeurs d'asile. Depuis lors, l'Ethiopienne l'accompagne régulièrement et aide à faire la cuisine.

Attendre en gardant

Depuis quand es-tu ici, demande un hôte, qui remplit son thermos à la cuisine. Six ans, répond Fatuma. L'hôte lui demande si ça lui plaît. C'est différent, répond Fatuma. Un peu perplexe, l'hôte quitte la cuisine. Il ne sait pas si Fatuma aurait préféré un emploi fixe à ce paradis de la randonnée. Mais elle attend toujours son visa de travail. Quoiqu'il en soit, elle préfère attendre en gardant le Kaienhaus plutôt qu'au foyer des demandeurs d'asile.

Sa préférence vient peut-être aussi du fait que Fatuma et Maia partagent la chambre avec Lilli et Tatiana. Qui l'eût cru, les deux adolescentes ont elles aussi été engagées par Angehrn. Elles suivent toutes deux ses leçons d'allemand au gymnase d'Appenzell. L'enseignant apprécié n'a jamais eu de problème pour enthousiasmer ses élèves pour la maison Kaien. Quelques expériences dans le travail et un peu d'argent de poche à la clé sont suffisamment de raisons qui expliquent pourquoi on voit régulièrement de nouvelles aides dans la maison.

Pareil en ce week-end de décembre 1999 lorsque «Lothar» faisait voler les arbres tels des cure-dents autour du Kaienhaus. Angehrn a conservé son sang froid et distrait son équipe en leur racontant des histoires – sans aucun doute l'un de ses plus grands talents.

Pas de place pour l'ennui: Daniela, Maia, Fatuma et Xenia (à partir de la gauche) en service au Kaienhaus.

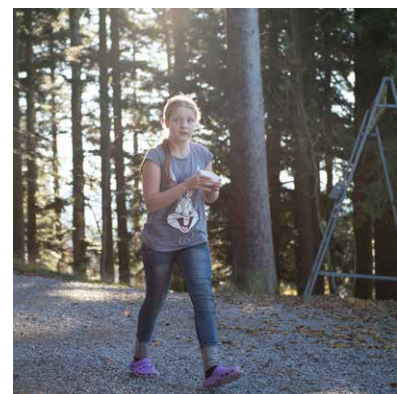
LA MAISON AN KAIEN



Entre Heiden et Rehetobel, dans le canton d'Appenzell Rhodes Extérieures, se trouve, à 1114 mètres d'altitude, la maison AN Kaien. Les chiffres à eux seuls montrent la grande popularité de la maison: tandis qu'un week-end «normal», on compte entre 50 et 100 visiteurs au Kaienhaus, le chiffre peut atteindre 300 personnes lors d'événements spéciaux! On compte parmi ces événements spéciaux des excursions en raquettes, des tournois de jass, la semaine sportive, le jour des cochonnailles, les repas de gibier, la nuit nostalgie, la Saint-Nicolas, la cabane magique ou encore l'apéro dominical (enseignements sous www.kaienhaus.ch). On peut aussi réserver la maison pour des réunions de famille, des mariages ou des fêtes de sociétés. La maison compte en tout 37 places pour dormir.

Adresse de réservation

Marlene Solenthaler, Gigeren 15, 9038 Rehetobel AR, tél. 071 870 07 23, reservation@kaienhaus.ch





La jeune garde

A cette époque, la jeune garde de la maison Angehrn n'était même pas née. Kim et Xenia, les petits-enfants d'Angehrn, sont les plus jeunes du clan. Tout en aidant avec application dans la maison, elles jouent souvent aussi avec Leila, le bouvier bernois qui est toujours de la partie. Cela permet au grand-père d'installer un certain calme dans la famille tout en insufflant de la vie au Kaienhaus. Une situation dont tout le monde sort vainqueur, telle qu'Angehrn les aime.

Ce que Ruedi Angehrn aime un peu moins, c'est le téléviseur dans le séjour. En revanche, le poêle en faïence vert, qui devait être éliminé, sera finalement conservé. Mais on a l'impression que ce n'est plus le terrain de combat d'Angehrn. Quand une chose ne m'apporte plus rien, je cherche quelque chose de nouveau,

avoue-t-il. Sa fonction d'enseignant s'arrête en janvier, et même si le contact avec la jeunesse a tendance à diminuer, la prochaine station est déjà claire: Angehrn a récemment été élu président du PDC Appenzell Rhodes Intérieures. Ce qui lui plaît dans ce nouveau défi, c'est qu'on s'y engage toujours pour une cause et non pour une personne.

Par un temps aussi radieux qu'aujourd'hui, ce sont soudain des centaines de randonneurs qui prennent le Kaienhaus comme destination de leur pèlerinage. En un rien, la terrasse est bondée et le clan d'Angehrn est mis à rude épreuve. Curieusement, Angehrn rayonne lui aussi. Pourquoi? Parce que ça me fait comprendre que je ne suis pas venu ici avec toute mon équipe pour des prunes, conclut-il avec soulagement. ■

Mobilisation des plus jeunes: l'élève Tatiana et la petite-fille Kim.

Ami de la Nature

Magazine pour les loisirs et l'environnement
amisdelanature.ch

Hiver

4 | 2015

CHF 8.50

L'« Ami de la Nature » en entier ?

Abonnez le magazine:
amisdelanature.ch → Magazine → Abonnement

Hospental-Airolo
Excursion à ski alternative

Visite en Appenzell
Service de week-end

Participer ou guider
Se bouger

Par-dessus le Gothard

La maison AN Kaien

Jouissances hivernales