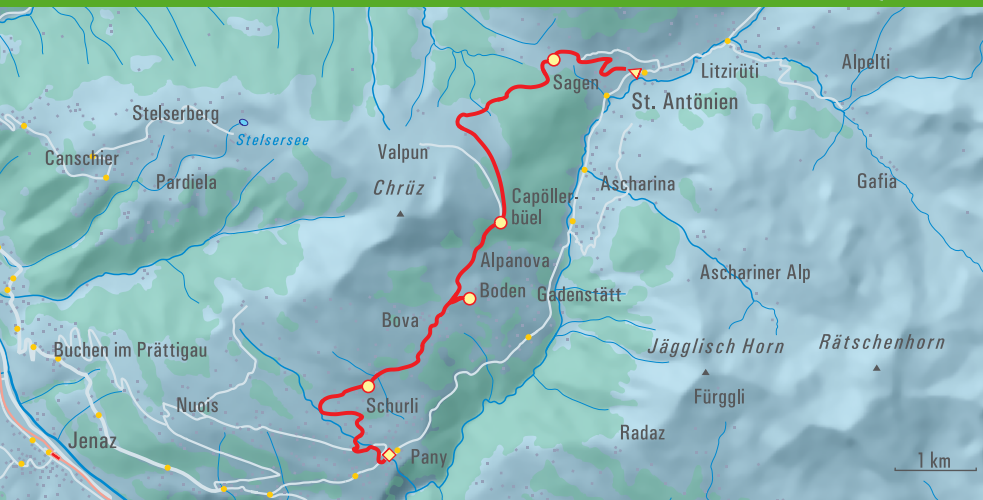


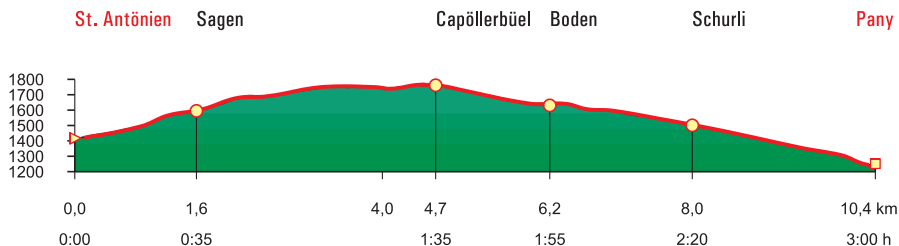


## St. Antönien > Pany

|  |              |            |      |
|--|--------------|------------|------|
|  | St. Antönien | 0 h 00 min |      |
|  | Sagen        | 0 h 35 min | 0:35 |
|  | Capöllerbüel | 1 h 35 min | 1:00 |
|  | Boden        | 1 h 55 min | 0:20 |
|  | Schurli      | 2 h 20 min | 0:25 |
|  | Pany         | 3 h 00 min | 0:40 |

## Randonnée hivernale

|  |                       |
|--|-----------------------|
|  |                       |
|  | moyen                 |
|  | 3 h 0 min             |
|  | 10,4 km               |
|  | 345 m                 |
|  | 510 m                 |
|  | 248T Prättigau        |
|  | Convient aux familles |





## Tous autour d'une poêle de «Chäsgätschäder»

Dans le Prättigau, spécialités culinaires et randonnées d'hiver font bon ménage. Si la soupe d'orge est proposée dans presque tout le canton, le «Chäsgätschäder» est une spécialité de la région de St. Antönien. Ce que l'on nomme aussi la fondue paysanne est un plat bien consistant à base de pain croustillant, de lait et de fromage d'alpage, qui figure à la carte de plusieurs bistrots de St. Antönien. Il est servi directement dans une poêle dont tous les hôtes, munis d'une fourchette, se partagent le contenu. Ayant ainsi repris des forces, les marcheurs peuvent affronter un peu plus aisément la montée très raide (pénible pour les enfants en particulier) entre St. Antönien Platz et Sagen, où commence le chemin de randonnée balisé en rose vif. Heureusement pour les petits, il est possible de tirer une luge sur l'ensemble du trajet. Le chemin passe à travers une forêt enneigée. Pour éviter de déranger le tétras lyre et le grand tétras dans leurs abris creusés dans la neige, les raquetteurs et les randonneurs sont priés de ne pas quitter le chemin jusqu'au Grossried. D'ici, le sentier passe au pied du Chrüz, un but apprécié des sportifs d'hiver. Une fois sur le Capöllerbüel,

le point le plus élevé de la randonnée est atteint. Il ne reste alors plus que de la descente, ce qui réjouit surtout les enfants sur leur luge. On fera une petite pause à la Bodähütte, où l'on peut louer des luges ou faire, une fois par semaine, un trajet sur un long traîneau. Les passagers assis sur un tronc d'arbre sont tirés par un cheval à travers un mur de neige. Ceux qui préfèrent le calme mangeront une soupe d'orge ou un plateau de fromages et de saucisses à la cabane avant de descendre en pente douce vers Pany.

Rémy Kappeler, 2013

### INFO

La Bodähütte est ouverte le week-end en hiver et sur demande en été.

Renseignements pour la Bodähütte et le trajet en long traîneau tiré par un cheval, famille Roffler, 076 593 88 92



Le chemin mène en pente douce à la Bodähütte.  
Photo: Rémy Kappeler



La luge est de la partie.  
Photo: Severin Nowacki

