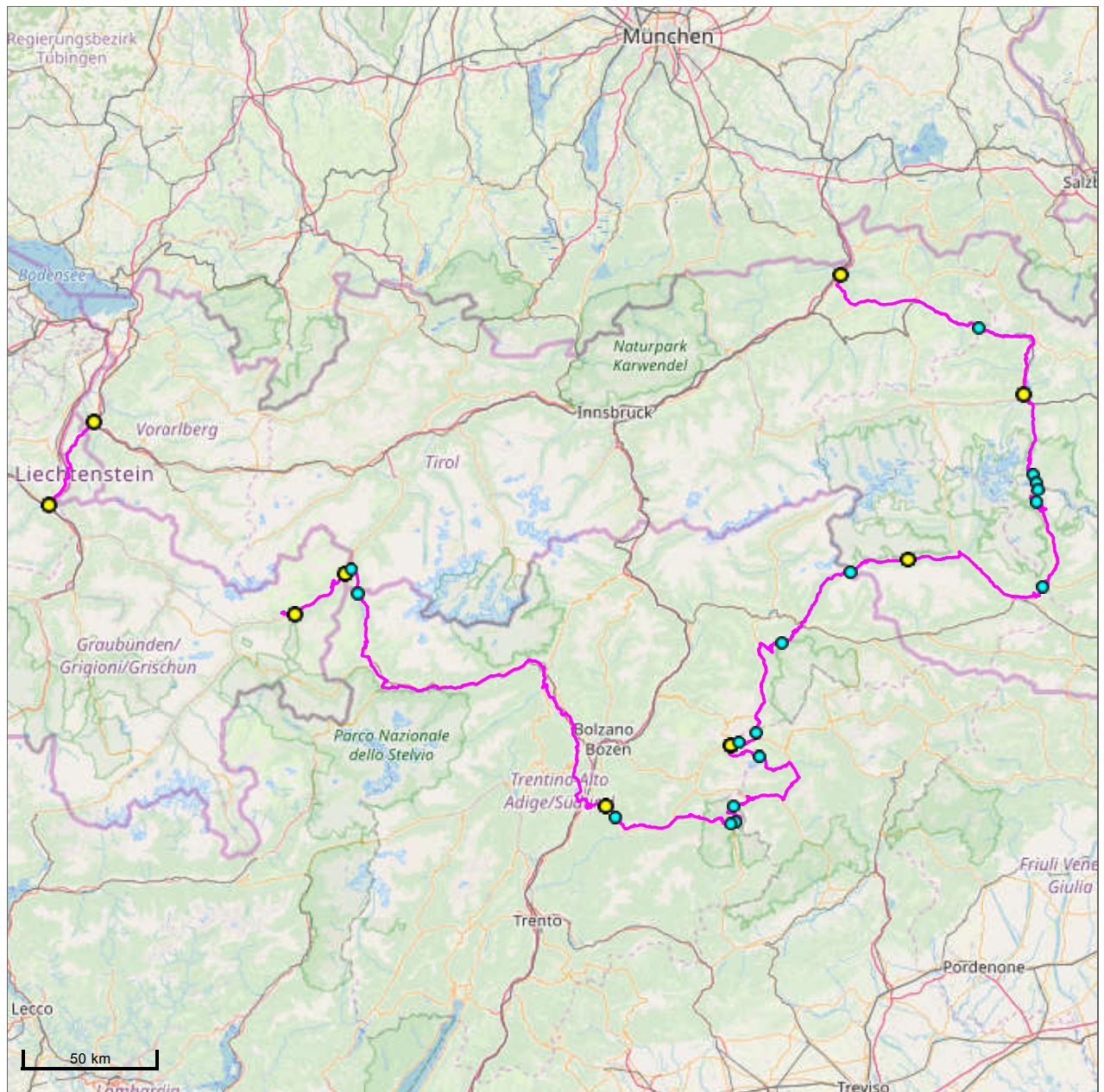
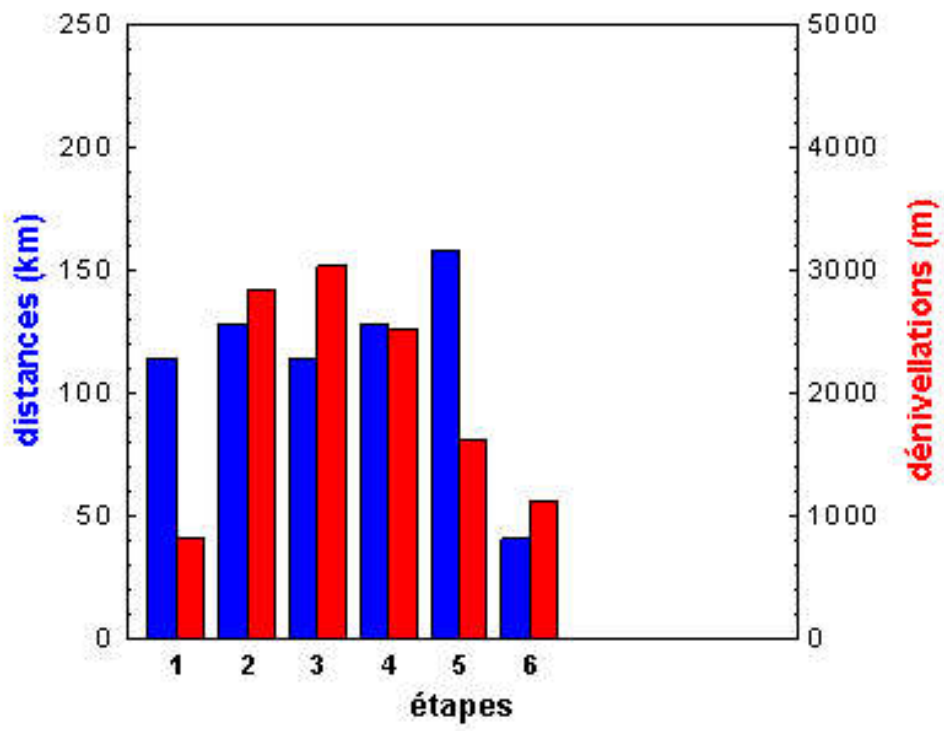


Tour à vélo 2011, 03 - 08 juillet

Patrick Schleppei

étape	distance (km)	dénivellation (m)
Sargans - Feldkirch + Kufstein - Schüttdorf	114	820
Schüttdorf - Hochtor - Lienz - Bruggen	128	2850
Bruggen - Stallersattel - Campolongo - Pordoi - Pecol	114	3040
Pecol - Fedaia - Valles - Rolle - Fontanefredde	128	2530
Fontanefredde - Merano - Reschen - Martina	159	1620
Martina - Tschlin - Scuol - Ftan - Scuol	41	1120
total	684	11980





De Fuschertörl, vue en direction de Fuscherlacke et de Mittertörl



Vallée et lac d'Antholz/Anterselva vus de Stallersattel, avec la chaîne du Hochgall



Le massif de la Marmolada

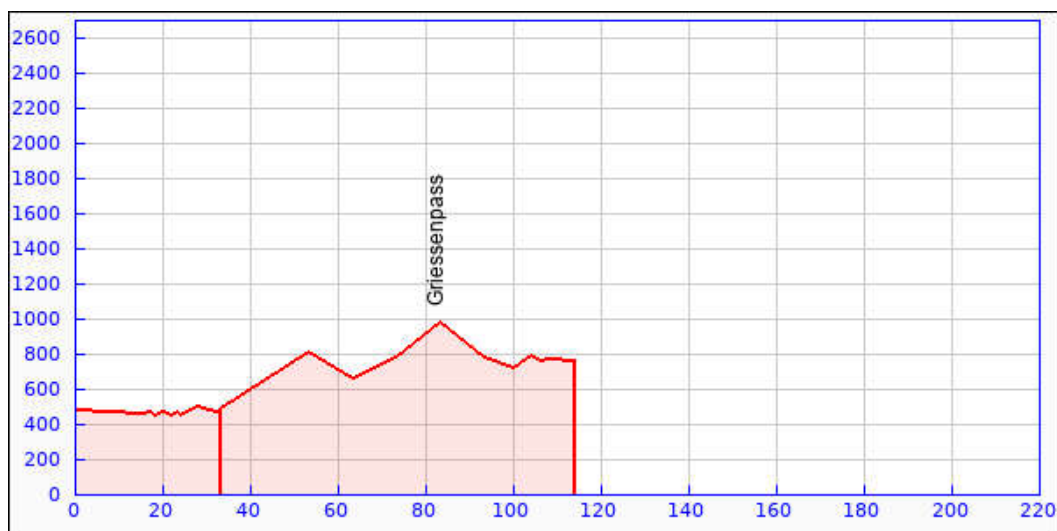


Le Val Venegia et la Cima Mulaz

Étape 1 (3 juillet 2011): Sargans - Feldkirch + Kufstein - Schüttdorf

Il y avait encore quelques célèbres cols en Autriche et dans les Dolomites où je n'avais pas encore été avec mon vélo. Je voulais d'abord prendre le train jusqu'à Kufstein en Autriche mais - qu'on le croie ou pas - il n'y a de jour plus aucune correspondance entre la Suisse et l'Autriche qui accepte les vélos à bord! La meilleure manière de contourner ce mauvais service était de prendre en premier un train suisse jusqu'à Sargans, rouler à vélo de là à Feldkirch, puis de prendre un train autrichien jusqu'à Kufstein. De cette manière, j'ai pu vraiment me mettre en route de Kufstein vers les 2 heures de l'après-midi. Malgré des prévisions plus optimistes, le temps était couvert et très frais. J'ai roulé par Ellmau en direction de St. Johann, puis par le [Griessenpass](#) vers Saalfelden. Il y avait beaucoup de trafic tout le long de ce trajet. Par endroits, il y avait des parcours cyclables mais pas partout, pas toujours faciles à trouver et faisant parfois des détours. Peu avant Saalfelden, j'ai eu quelques gouttes de pluie, mais rien de bien sérieux. J'ai pu éviter d'entrer dans la ville en prenant des petites routes en périphérie, puis j'ai rejoint la route de Zell am See. Il y avait alors un parcours cyclable sur presque toute la distance. J'ai atteint Zell am See après 17 heures et j'ai cherché un hôtel dans la partie sud de l'agglomération, où les prix sont bien plus avantageux que sur les rives du lac.

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Sargans	0	480	
Vaduz	15	460	
Mölihholz	17	470	10
Schaan	18	450	
Forstwald	20	470	20
Äscher	22	450	
Nendeln	23	470	20
Nendeln	24	450	
Tisis	28	500	50
Feldkirch	33	460	
>>> Kufstein	33	490	
Ellmau	53	810	320
St. Johann	63	660	
Fieberbrunn	73	780	120
Griessenpass	83	980	200
Leogang	93	780	
Saalfelden	100	720	
Harham	104	790	70
Mitterhofen	106	760	
Atzing	108	770	10
Schüttdorf	114	760	
total	114		820



Étape 2 (4 juillet 2011): Schüttdorf - Hochtor - Lienz - Bruggen

Il faisait toujours frais quand je suis parti de Zell am See, mais ce n'était pas une mauvaise chose car je commençais la journée par une sérieuse montée: la route du Grossglockner vers le sud, avec trois ou même quatre hauts cols près l'un de l'autre. La montée était longue, mais je m'y attendais. Il y avait assez de trafic, mais ce n'était pas une surprise non plus. Cela m'a amené par les cols de [Fuschertörl](#), [Mittertörl](#), [Hochtor](#) et finalement de [Kasereck](#). Le temps s'améliorait, ce qui était positif pour prendre quelques photos du parcours, des montagnes, des petits lacs et de la fameuse église de Heiligenblut. Dans la dernière partie de la descente, il y avait une piste cyclable parallèle à la route. Juste quand je pensais que c'était bien... c'est devenu un chemin de gravier et j'ai dû repasser sur la route principale. Depuis Winklern, je suis monté jusqu'au petit col d'[Iselsberg](#). De là, la descente vers Lienz était facile et rapide, et j'ai trouvé un bon chemin pour traverser la ville de Lienz. Puis, jusqu'à St. Johann, j'ai suivi une très bonne piste cyclable le long de la vallée de l'Iselstal, mais ensuite je l'ai perdue faute d'indication claire. À Huben, j'ai quitté la vallée principale pour m'engager dans celle du Defereggen. La première partie était assez raide, mais plus loin c'était en pente plus douce. Vers Bruggen, entre St. Veit et St. Jakob, j'ai vu un signe "Zimmer frei". Je m'y suis arrêté... et c'était un bon choix. Les Autrichiens savent vraiment accueillir les touristes.

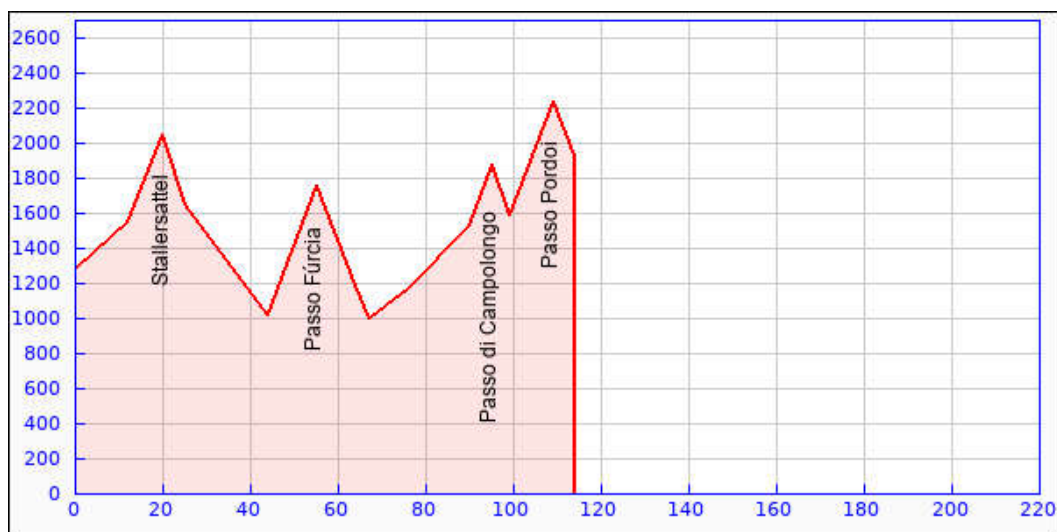
	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Schüttdorf	0	760	
Bruck	5	750	
Fusch	11	810	60
Ferleiten	18	1150	340
Piffkar	23	1630	480
Fuschertörl	32	2410	780
Fuscherlacke	34	2260	
Mittertörl	35	2340	80
Hochtor	38	2510	170
Golmitzerkaser	45	1860	
Kasereck	47	1910	50
Heiligenblut	53	1290	
Döllach	64	1010	
Winklern	76	930	
Iselsberg	80	1200	270
Debant	89	660	
Lienz	93	680	20
Huben	112	820	140
Hopfgarten	118	1110	290
Bruggen	128	1280	170
total	128		2850



Étape 3 (5 juillet 2011): Bruggen - Stallersattel - Campolongo - Pordoi - Pecol

Le temps était parfait lors du départ du Deferegggen pour cette troisième étape. Il n'y avait pas beaucoup de trafic et je pouvais vraiment profiter de la montée vers le [Stallersattel](#). Au col, des feux règlent la circulation et permettent la descente de l'étroite route côté italien chaque heure pour 15 minutes. J'avais 10 minutes à attendre, mais c'était mieux que prendre le risque de descendre quand autos et motos montaient encore. J'ai donc profité de la vue depuis le col avant une descente en sens unique. Après le lac, la descente dans la vallée d'Antholz était longue et assez rapide. En arrivant dans la vallée principale (Pustertal), je l'ai juste traversée pour remonter en face vers le prochain col, celui de [Fúrcia](#). La montée était par endroits très raide et j'ai bien dû transpirer un peu dans la chaleur de midi. Dans la descente, j'ai rejoint sur une courte distance le parcours de mon [premier tour dans les Dolomites \(1997\)](#). Mais cette fois je suis monté tout le long de la vallée de Badia jusqu'au col de [Campolongo](#). Jusqu'à Corvara ce n'était pas raide du tout mais il y avait plus qu'assez de voitures, motos et camions. Plus haut, c'était plus de sport et moins de bruit. Je n'étais d'abord pas sûr si je voulais ajouter encore un col à cette journée, mais après le Campolongo et la descente sur Arabba, le moral et les jambes se sentaient prêts pour le [Pordoi](#). Comme le Campolongo et le Pordoi font tous deux partie du célèbre tour de la Sella, il y avait bien des cyclistes sur le parcours, des Italiens mais aussi de beaucoup d'autres pays. Après le Pordoi, ma troisième étape s'est terminée à un hôtel dans la descente vers Canazei, avec le beau spectacle des Dolomites tout autour et en particulier la Marmolada au sud. Plus à ce propos... demain.

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Bruggen	0	1280	
Erlsbach	12	1550	270
Stallersattel	20	2050	500
Antholzersee	25	1650	
Valdaora	44	1020	
Passo Fúrcia	55	1760	740
Marebbe	64	1190	
Longega	67	1000	
Pederoa	76	1170	170
Corvara	90	1530	360
Passo di Campolongo	95	1880	350
Arabba	99	1590	
Passo Pordoi	109	2240	650
Pecol	114	1930	
total	114		3040

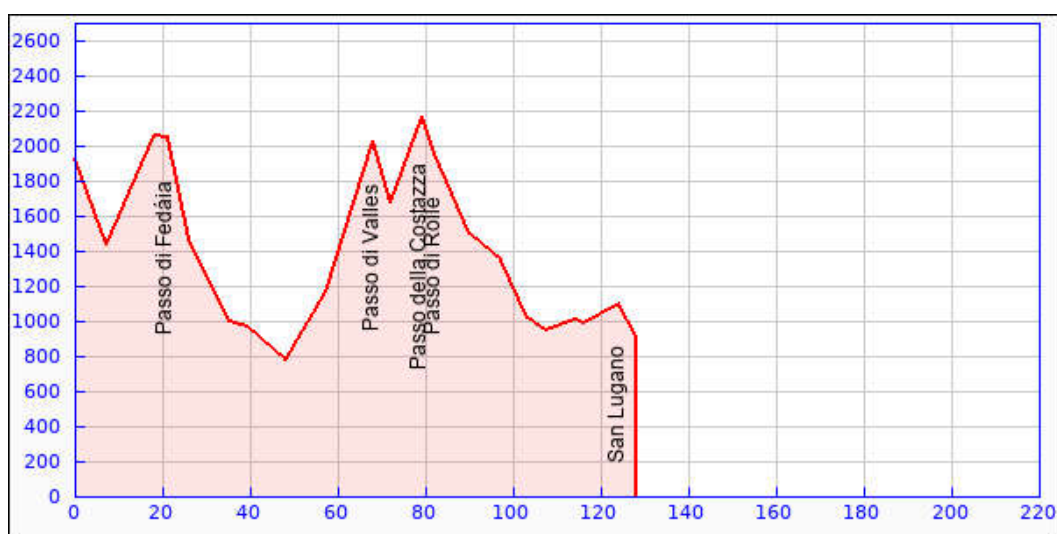


Étape 4 (6 juillet 2011): Pecol - Fedaiia - Valles - Rolle - Fontanefredde

Quand je me suis réveillé ce quatrième jour, les Dolomites étaient encore plus belles grâce à la lumière du matin, mais il y avait quelques nuages autour des sommets. Les prévisions météo donnaient un mélange de soleil, nuages et pluie. Je me suis donc mis en route avec des questions en tête: combien de temps le temps restera-t-il sec? devrai-je rouler sous la pluie? Au moins, il semblait qu'il ne devrait pas faire froid même s'il pleuvait, et pour commencer c'était idéal: sec et encore un peu frais. J'ai fini la descente vers Canazei, rejoignant pour un moment mon [parcours de 2000](#), puis j'ai pris à gauche et suis monté vers le col de [Fedáia](#). Dans ce sens, c'était une montée assez facile, mais l'autre côté est plus long et plus raide. Le lac près du col a un barrage à chaque bout. Je suis d'abord allé par dessus le barrage ouest puis le long du rivage sud, par une petite mais bonne route. Après le col venait la longue descente vers Caprile. De là à Cencenighe puis Falcade, j'étais de nouveau sur la même route qu'en 2000 mais dans l'autre sens. Entre-temps la température était de plus de 25°, ce qui est agréable mais demande de boire assez. En dessus de Falcade, les routes des cols de [San Pellegrino](#) et de [Valles](#) se séparaient. J'ai pris à gauche vers le col de Valles. Il ne présentait pas de difficulté particulière et je suis arrivé au col en début d'après-midi. Bonne nouvelle: le temps était toujours bon et j'ai décidé de faire une petite boucle supplémentaire. Petite mais pas facile. Dans la descente vers Paneveggio, j'ai pris un chemin de gravier vers le col de [Costazza](#). Je savais que ce chemin serait difficile pour le vélo de course, mais le paysage

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Pecol	0	1930	
Canazei	7	1440	
Rifugio Castiglioni	18	2060	620
Passo di Fedáia	21	2050	
Malga Ciapela	26	1470	
Caprile	35	1000	
Alleghe	39	970	
Cencenighe	48	780	
Falcade	57	1170	390
Passo di Valles	68	2030	860
Piano dei Casoni	72	1680	
Passo della Costazza	79	2170	490
Passo di Rolle	82	1960	
Paneveggio	90	1500	
Bellamonte	97	1350	
Predazzo	103	1020	
Ziano	107	950	
Piera	114	1010	60
Cavalese	116	990	
San Lugano	124	1100	110
Fontanefredde	128	920	
total	128		2530

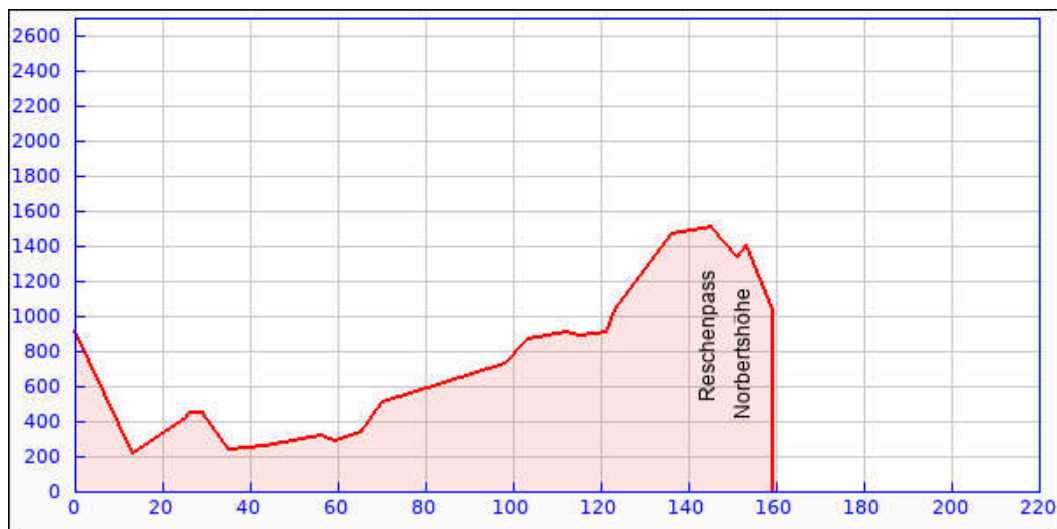
promettait d'en valoir la peine: la cabane au col est nommée Baita Segantini d'après le célèbre peintre qui y a séjourné plusieurs fois parce qu'il admirait le paysage et les montagnes autour. J'ai pu rouler sur la moitié de la montée, mais ensuite c'était trop raide et grossier. J'ai échangé mes souliers de vélo pour des sandales et j'ai fait le reste du chemin en poussant le vélo. Il y avait beaucoup de randonneurs sur ce chemin et certains laissaient bien voir un certain étonnement, mais sans faire de remarques ou poser des questions idiotes sur mon moyen de transport un peu spécial. Contrairement à Segantini, j'avais mon appareil photo numérique: pas aussi artistique mais rapide et facile pour capturer quelques belles images. La descente depuis la cabane du col était encore un chemin de gravier, mais court et assez facile pour rouler. Puis ne restaient que quelques coups de pédales pour atteindre le col de [Rolle](#). De là, j'avais une longue descente vers Paneveggio et Predazzo, en partie très jolie, mais en partie avec un revêtement en mauvais état. Le reste de cette quatrième étape était plus ou moins plat mais avec un peu de vent de face. Après Cavalese, la route montait légèrement jusqu'au [Passo di San Lugano](#), puis descendait vers Fontanefredde. C'est dans cette descente que j'ai trouvé un hôtel où m'arrêter pour la nuit. Est-ce parce que j'avais aussi faim? Le riche souper était en tous cas particulièrement délicieux!



Étape 5 (7 juillet 2011): Fontanefredde - Merano - Reschen - Martina

L'orage prévu a eu la bonne idée de ne venir que la nuit, et le matin le temps était très nuageux mais les routes étaient de nouveau sèches. La descente vers Ora était une bonne et large route, mais avec un important trafic. D'Ora, j'ai décidé de passer sur le côté ouest d'une petite crête séparant la vallée en deux. J'ai en partie suivi le parcours cyclable indiqué, mais cela m'a fait faire quelques détours et plus de montées et descentes que vraiment nécessaire. D'un autre côté, cela m'a évité trop de trafic et m'a fait traverser les jolis villages de St Michael et St Paul, quelques vignobles et beaucoup de vergers. Autour de Lana et de Merano, je n'ai plus trouvé de parcours qui aurait pu m'éviter le gros du trafic, et quand j'ai de nouveau trouvé une piste cyclable, elle était en gravier grossier. Heureusement, un peu plus haut ça c'est amélioré: il y a maintenant un vraiment bon parcours cyclable tout le long de la vallée de Venosta, sans interruption, intelligemment dessiné et bien construit. C'était la bonne surprise de la journée. Il y avait des petites parties non goudronnées, mais sans aucun problème pour le vélo de course. L'itinéraire faisait un petit détour dans le haut de la vallée, mais rien de grave. Dans la montée du col de [Rèsia](#), j'ai quand même dû quitter la piste cyclable parce qu'elle devenait trop raide pour mon vélo (ma roue arrière patinait même aux endroits mouillés). J'ai donc poursuivi sur la route principale et j'ai facilement atteint la plaine précédant le col. J'étais même aidé par un bon vent arrière. Après le col, j'ai passé la frontière autrichienne et bientôt obliqué à gauche vers [Norbertshöhe](#), ce qui m'a ramené en Suisse. Peu après la douane de Martina, j'ai trouvé un endroit où passer la nuit. C'était un ancien hôtel transformé en centre pour activités de plein air. Simple mais très sympathique.

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Fontanefredde	0	920	
Adigio (Ora)	13	220	
Caldaro	25	420	200
Pianizza di Sotto	26	450	30
Appiano	29	450	
Riva di Sotto	35	240	
Vilpian	43	260	20
Lana	56	320	60
Cermes	59	290	
Lagundo	65	340	50
Tel	70	510	170
Covelano	98	730	220
Lasa	103	870	140
Prato	112	910	40
Spondigna	115	890	
Glorenza	121	910	20
Malles	123	1040	130
S. Valentino	136	1470	430
Reschenpass	145	1510	40
Nauders	151	1340	
Norbertshöhe	153	1410	70
Martina	159	1040	
total	159		1620



Étape 6 (8 juillet 2011): Martina - Tschlin - Scuol - Ftan - Scuol

Comme la nuit précédente dans les Dolomites, il y avait eu un orage pendant la nuit. Puis un second. Et il pleuvait toujours quand je me suis levé. J'étais donc bien content d'être déjà arrivé si près de mon but du jour, Scuol. J'ai pris tout mon temps pour le déjeuner, vers 9:30 la pluie a cessé et j'ai bientôt pu me mettre en selle. Après seulement quelques kilomètres le long de la vallée de l'Inn, j'ai pris à droite vers Tschlin. C'était assez raide, mais j'avais envie d'une fois voir sur joli village dans la pente. Je l'ai admiré, j'ai pris quelques photos puis je suis redescendu. Entre-temps, la route était en grande partie sèche. De retour sur la route principale, je n'avais plus qu'une très faible pente et j'ai atteint Scuol vers 11:30. J'ai cherché un hôtel, y ai laissé mon petit bagage et suis reparti vers un autre village pittoresque sur les pentes de la Basse Engadine: Ftan. Juste encore une petite montée pour arrondir ce beau tour 2001 avant que mon amie Angelika n'arrive par le train pour encore une journée dans les montagnes, mais cette fois à pied et plus à vélo...

	distance (km)	altitude (m)	dénivellation (m)
Martina	0	1040	
San Niclà	5	1090	50
Tschlin	9	1530	440
San Niclà	13	1090	
Crusch (Sent)	20	1240	150
Scuol	26	1300	60
Cut (Scuol)	28	1230	
Ftan Grond	34	1630	400
Ftan Pitschen	35	1650	20
Cut (Scuol)	41	1230	
total	41		1120

