

## **Garder la forme en pleine nature**

**Si vous aimez découvrir des paysages impressionnants en vélo ou en VTT, randonner à pied au-dessus du magnifique Lac de Constance, ou si vous préférez vous promener tranquillement sur les splendides rives du lac: la région de St.Gall-Lac de Constance recèle de multiples possibilités de faire du sport et de rester en forme.**

### **Le paradis des randonneurs: St.Gall-Lac de Constance**

Forêts, vignobles et lacs. À la croisée des quatre pays, entre le lac et Säntis, dans la région de St.Gall-Lac de Constance, on trouve tout ce qu'on veut. Cet endroit n'attend plus que d'être exploré par des amoureux de la nature et des randonneurs. À pied ou en vélo, les possibilités de savourer la diversité de ses paysages sont multiples.

La Suisse orientale est connue pour être le paradis des randonneurs. Le nombre de ses circuits et de ses sentiers est quasiment illimité. Quant aux sentiers qui longent les rives idylliques du lac de Constance, ils se prêtent bien à des ballades tranquilles. La promenade qui suit les rives du lac à Rorschach est particulièrement populaire. À partir du centre où on peut visiter des maisons bourgeoises imposantes, il est possible de flâner jusqu'à la cabane de bain historique. En été, rien ne vaut un plongeon dans l'eau ou une promenade en bateau pour se rafraîchir.

### **Dans les vignobles**

Que diriez-vous de combiner la randonnée avec une escale gastronomique? Le sentier viticole s'y prête bien. Non seulement le circuit de trois kilomètres et demi à travers les vignobles de Berneck offre de superbes vues panoramiques, il est à la fois instructif et plein de surprises. En route, les randonneurs découvrent tout ce qu'il faut savoir, y compris le travail dans les vignes. En outre, les occasions de déguster les vins du Rhin dans des restaurants et des caves ne manquent pas.

### **Découvrir la beauté de la nature en vélo**

Dans la région du Lac de Constance, il est possible d'explorer beaucoup de coins en vélo ou en VTT. Les itinéraires les plus faciles longent les rives du lac. Pour les amateurs de terrains accidentés, il est préférable de faire une excursion dans le pays d'Appenzell. La majesté des panoramas alpins qui vous y attendent vous récompensera de vos efforts. Si vous souhaitez vous déplacer en roller, nous vous recommandons la Vallée du Rhin. La route «Rhein Skate» entre Landquart et Kreuzlingen est le trajet de roller le plus souvent emprunté en Suisse. Cet itinéraire composé de quatre étapes est idéal pour une sortie en famille en roller. 90 % du trajet étant interdit aux véhicules, plus rien ne s'oppose à rouler tranquillement et à profiter du paysage impressionnant qui se présente à la croisée des quatre pays. En vélo électrique, la traversée du delta du Rhin à Rheineck ne pose aucun problème. C'est une réserve naturelle d'importance internationale et une destination privilégiée pour les amis de la nature. Plus loin, on découvre une zone de ponte et de repos pour les oiseaux. Ici, plus de 330 espèces d'oiseaux ont déjà été observées. La flore et la faune impressionnent par leur nombre d'espèces rares.

**«La ville aux mille escaliers»**

Avec ses quelques 13'000 marches, Saint-Gall est une véritable ville sportive. Rien de tel pour garder la forme que de monter régulièrement des escaliers. Cet exercice efficace pour la santé joue un rôle essentiel pour le système cardiovasculaire et tout aussi valable qu'une séance de jogging bien orchestrée. Tout en haut, on a une vue panoramique impressionnante sur la ville de St.Gallus.

**#lovestgallen #sginspiriert #ineedswitzerland #inlovewithswitzerland**

**Contact:**

St.Gallen-Bodensee Tourismus  
Tobias Treichler  
Vice-directeur / Directeur Marketing  
et Expérience client  
Bankgasse 9 / Postfach  
CH-9001 St.Gallen  
Tel. +41 (0)71 227 37 19  
Fax +41 (0)71 227 37 67  
tobias.treichler@st.gallen-bodensee.ch