



# walking randonnée

Walking is a relaxing way to enjoy the mountain scenery and immerse yourself in the abundant alpine fauna and flora. An accompanied hike with a mid-mountain guide opens your eyes to things you might otherwise miss.

*Quoi de plus relaxant qu'une randonnée en montagne? En plus de pouvoir apprécier le paysage alpin, on peut également prendre contact avec l'abondante faune et flore alpestre. Une excursion en compagnie d'une accompagnatrice de moyenne montagne est certes le moyen idéal pour obtenir pleine satisfaction de sa sortie.*

↳ For our guide Cherries Von Maur, 'carbon footprints' are not an issue when travelling to her holiday destination. Her idea of a relaxing break is what most of us would consider a gruelling trek of a lifetime. This summer she will walk from Verbier over the mountains down to the Mediterranean sea, leaving only the footprints of her walking boots along the way – the trip fuelled by bowls of pasta washed down with the local wine! Whether your idea of a good holiday is relaxing with a book on the balcony or taking part in energetic sporting activities, walking is a great way to escape and take time out. Walking is also an activity that is accessible to everyone from the super fit to the laziest couch potato.

Bi-lingual Cherries of Swiss-American parentage, has been training to be a guide for the last three years, adds an extra element with her knowledge of geology, historical folk-law, fauna and flora, introducing us to places we might otherwise miss.

'People often forget to just breath deeply and enjoy the smells on a walk - breathing deeply and smelling the sun-baked pine and grass can be one of the most satisfying parts of a walk.'

↳ Pour notre marcheuse Cherries Von Maur, les « empreintes de carbone » ne sont pas un problème lorsqu'elle se rend à sa destination de vacances. Il faut dire que l'idée qu'elle se fait d'une pause relaxante serait considérée par la plupart d'entre nous comme un trek éreintant à ne faire qu'une fois dans sa vie. Cet été en effet, Cherries va marcher de Verbier jusqu'à la Mer Méditerranée, traversant les montagnes et ne laissant derrière elle que la trace de ses chaussures de randonnée, avec pour seul carburant des bols de pâtes arrosés de vins locaux! Que vous soyez plutôt adeptes de détente et de lecture sur le balcon ou plutôt à la recherche d'activités sportives énergiques pendant vos vacances, la marche reste un excellent moyen de s'évader et de faire un break. C'est également une activité accessible à tous, tant aux grands sportifs qu'aux flemmards les plus invétérés.

Cherries, bilingue de par ses parents suisse/américain, s'entraîne depuis trois ans pour devenir guide et a tous les atouts pour rendre une randonnée passionnante : elle sait non seulement nous faire profiter de ses connaissances de la géologie, de la faune et de la flore, ainsi que





Photos: Verbier Life

Photo: Cherries Von Maur

Along the scenic alpine tracks our taste buds were also brought to life with delicious flavour of wild strawberries and an interesting root that had the distinctive taste of liquorice. You don't have to walk long distances in areas that are difficult to access for an interesting hike. Our walk started in Fontenelle, a beautiful hamlet between Verbier and Châble. Meandering along the paths that crossed over refreshing streams, local fauna with an abundant selection of beautiful summer flowers.

Taking time out to go on a walk is one of the great things about living in the Alps – there are so many options on your doorstep, you'll never have to retrace your steps. It doesn't have to be the length of Cherrie's trip down to the Mediterranean, but it can still have an element of satisfaction and adventure. For more information on guided walks contact Cherries Von Maur: +41 79 239 21 61 or [info@cherrieswalks.com](mailto:info@cherrieswalks.com). Or contact Sport + [www.televerbier.ch](http://www.televerbier.ch).

The tourist office in Verbier can also provide any keen walkers with information on local routes and maps of the area: [www.verbier.ch](http://www.verbier.ch)

*des histoires locales, mais elle nous fait aussi toujours découvrir des endroits qu'on aurait manqués autrement.*

*« Les gens oublient trop souvent de simplement respirer profondément et d'apprécier les odeurs lors d'une marche, alors que prendre le temps de sentir le parfum de l'herbe et des pins chauffés au soleil est peut-être le côté le plus agréable d'une excursion. »*

*En effet, alors que nous apprécions le panorama depuis les sentiers alpins, de délicieux arômes de fraises des bois et d'une curieuse racine au goût de réglisse, sont venus chatouiller nos papilles. Il n'y a pas besoin de parcourir des kilomètres dans des endroits difficiles d'accès pour faire une randonnée intéressante. Nous sommes partis de Fontenelle, un hameau magnifique entre Verbier et le Châble et avons flâné sur des sentiers traversant des cours d'eau rafraîchissants et entourés de la faune locale et de superbes fleurs d'été.*

*Ce qu'il y a de mieux lorsqu'on vit dans les Alpes, c'est qu'on peut facilement prendre du temps libre pour faire une marche – vous avez tant de possibilités à votre porte que vous n'aurez jamais à remarquer dans vos traces. Il n'est pas nécessaire de se lancer dans un périple comme celui de Cherries jusqu'à la Méditerranée, même une petite promenade peut procurer un sentiment de satisfaction et d'aventure.*

*Pour plus d'informations sur les randonnées avec guide, contactez Cherries Von Maur 079 239 21 61 ou Sport + [www.televerbier.ch](http://www.televerbier.ch)*

*L'Office du Tourisme de Verbier peut également fournir aux amateurs de marches des informations sur les sentiers locaux et des cartes de la région. [www.verbier.ch](http://www.verbier.ch)*

