

FRIBOURG REGION

GUÍA DE OCIO Y DESCUBRIMIENTOS | FÁCIL DE USAR | EXQUISITA | SORPRENDENTE

2020



LOS GASTLOSEN,
EL LUGAR EN EL
QUE NACEN LAS
PASIONES

UNA CAPITANA
AL TIMÓN

¡COMPROBADO!

EL VIDRIO FLEXIBLE

COMO LA MIEL

www.fribourgregion.ch

ÍNDICE

Date prisa... pero lentamente 4	Sabores de aquí 20
Reencuentro con las fuerzas de la naturaleza en el corazón del parque natural del Gantrisch	A un clic de la Edad Media 22
La observación bondadosa de la naturaleza 7	Un nuevo punto de atracción abre las puertas del tiempo
Paseo con el guardián de la fauna José Genoud	¡Artichoke despierta los muros! 26
Parques y espacios naturales 10	Una audaz asociación del <i>street art</i> y del patrimonio medieval
Una capitana al timón 12	Árboles espectaculares 30
Navegar en buena compañía con Corinne Stauffer	El vidrio flexible como la miel 32
Los Gastlosen, el lugar en el que nacen las pasiones 16	Thomas Blank trabaja con el fuego y deleita a los visitantes
Dos enamorados de la montaña comparten sus pasiones	¡No hay que faltar! 35



Descubra las historias
en video en
www.fribourgregion.ch

ES MUY SENCILLO, ¡SE ESTÁ BIEN AQUÍ!

Es muy fácil dejarse llevar por la magia de Friburgo Región. Las montañas y los paisajes diversos despiertan el interés por explorar y aventurarse. Poco importa la meteorología, siempre hay una taberna en los pastos de altura para hacer entrar en calor a los senderistas. Al borde del agua o en una terraza soleada, los placeres de la mesa encantan el gusto y la vista con sabrosos productos regionales. La historia de las ciudades medievales, sus callejuelas pintorescas y sus visitas inéditas inspiran la fantasía. Las tradiciones artesanales o culturales, preservadas con esmero, son igualmente tesoros por descubrir. Los visitantes se maravillan; y los friburgueses aprecian esta riqueza y la sencilla felicidad de compartir.

¡Bienvenidos a Friburgo Región!



Los Gastlosen, el lugar en el que nacen las pasiones



A un clic de la Edad Media



La observación bondadosa de la naturaleza

Editor FRIBOURG REGION

Grafismo e ilustraciones
So Graphic Studio, Bulle

Redacción Mélanie Rouiller,
Susi Schildknecht

Fotografías Pascal Gertschen (p.1-36),
Carim Jost (p.10), André Meier/Suisse
Tourisme (p.11), Jorgenn (p.11),
Aurélié Felli (p.11), Guillaume Débieux
(p.11), rawkingphoto.ch (p.15), Pierre Cuony
(p.25,35), Upperview Productions (p.34)

Cubiertas Amanecer en Teysachaux,
atardecer en Muntelier

Friburgo, Diciembre 2019/550'000

Impreso en Suiza en papel
certificado FSC

DATE PRISA... PERO LENTAMENTE

VEN...
AL FRESCOR

Los 404 km² del parque natural del Gantrisch cuentan con muchos atractivos. Las gargantas del Sense son especialmente fascinantes. El río avanza libremente a través de verdes llanuras aluviales, ofreciendo un paisaje natural inalterado. Quienes recorran estos senderos se verán recompensados con deliciosas e inolvidables experiencias.

«Una hora» es la duración de la excursión que, bordeando el río Sense, va del puente de Guggerbach, en Zumholz, hasta Planfayon. El curso de agua, en un hábitat todavía intacto, atrae a los paseantes fuera de los senderos trillados. En las calurosas jornadas, ¿quién no se sentirá tentado de remojar sus pies en la refrescante agua de la montaña? ¡No es posible resistirse! Con los pies descalzos, sobre la grava o los bancos de arena, mientras busca el guijarro más redondo, flores salvajes o coloridos insectos, la espléndida naturaleza le hará olvidar todas las preocupaciones cotidianas. El lecho ondulado del río se extiende hasta las cimas de los Alpes de Friburgo y de Berna, entre ellos el renombrado Gantrisch (2.175 m). Es allá arriba donde nace la fuente del río considerado, según el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), el más natural de los Alpes del Norte. Su largo y ancestral trayecto transforma las rocas en preciosos cantos rodados y los deposita a los pies de los senderistas como perlas alpinas. Como biólogo y jefe de la sección de naturaleza y paisaje del Parque Natural del Gantrisch, Fabian Reichenbach supervisa sobre todo la biodiversidad de las planicies aluviales del río Sense. Con el fin de proteger de las plantas invasoras a

la flora y la fauna autóctonas, organiza jornadas de desbrozado para la conservación del paisaje. Ha sonado la última hora para indeseables tales como la fallopia japónica, o la vara de oro canadiense. Estas especies, que carecen de enemigo natural, proliferan de forma explosiva, desplazando a plantas autóctonas raras, fuentes de alimento indispensables para insectos y pájaros. Fabian arranca sin piedad una balsamina glandulífera: «Es necesario que salga con las raíces. Tírela a la basura o colóquela sobre una piedra para que se seque o muera antes de que se extienda más.» Las medidas de erradicación de las plantas endémicas invasoras se asemejan al trabajo de Sísifo, pero son un éxito: El pequeño curso de agua queda liberado de las malas hierbas. Este compromiso voluntario con la conservación del paisaje es también una ocasión para darse cuenta de la importancia de la biodiversidad y de aprovechar el amplio conocimiento de los expertos del parque. Las jornadas acogen a grupos, con ocasión de las salidas de empresa, y también a todos los interesados. Con la excepción de las invasoras con tallo, todo el mundo es bienvenido al Parque Natural del Gantrisch.

www.fribourgregion.ch/magazine1



SCHWARZSEE**Lo mejor en cocina**

Ya sea para un desayuno, un brunch de montaña, un asado o un acontecimiento especial, el restaurante panorámico Bärghuus Riggisalp, a la llegada del telesilla, es siempre una buena idea. Para el descenso, tome un patinete todo terreno y conduzca por los 4 km de pista.

www.fribourgregion.ch/magazine2

**SCHWARZSEE****Gantrischli: la quesería de los pastos de altura**

Dos horas de excursión y podrá saborear una fondue seguida de merengues cocidos sobre leña. Un queso Mutschli descenderá en la mochila, de vuelta con usted.

www.fribourgregion.ch/magazine3

SCHWARZSEE**Un circuito muy suave**

En un escenario encantador de verdes colinas, el Sense Región tiene un circuito en bicicleta de 70 km, ¿por qué no hacerlo en bicicleta eléctrica?

www.fribourgregion.ch/magazine4



VEN...
A REPONER FUERZAS

LA OBSERVACIÓN BONDADOSA DE LA NATURALEZA

El guardián de la fauna José Genoud nos revela algunas claves para realizar una observación respetuosa de la naturaleza. La región de Les Paccots con su diversidad (suelos húmedos, bosques mixtos, praderas de altitud) ofrece una multitud de posibilidades de saciar la curiosidad.



Hace más de veinte años, el huracán Lothar barrió Suiza con sus potentes ráfagas de viento, dejando tras él huellas impresionantes. La región de Les Paccots no se libró de ello. El bosque explotado se transformó en algunos lugares en una zona forestal desestructurada en la que las coníferas caídas y el retorno de la luz, daban un nuevo aspecto al territorio. José Genoud, encargado del sector, observa la evolución de estos calveros convertidos para algunas especies en un paraíso ecológico. Los itinerarios pedestres de Les Paccots permiten aproximarse a esta biodiversidad. Los troncos abandonados ocultan

alimento abundante así como un abrigo para muchos pájaros: una verdadera fuente de vida. El guardián de la fauna recomienda a los excursionistas descubrir los tesoros de la región observando el mayor respeto por el lugar. Para no perturbar a los animales, es esencial no salirse de los senderos señalizados. «Hay que dejar a los animales su zona de confort, como las zonas de deposición en el caso de los ciervos. Si encuentra trazas frescas, hay mucho que aprender sin necesidad de seguirlos, especialmente en invierno». Unos prismáticos permiten observar sin molestar. Entre los matorrales, el chochín

común da saltitos de rama en rama, demasiado ocupado en su actividad vital como para asustarse del paseante. «Basta quedarse parado diez minutos para, con toda seguridad, ver algo», explica. Al veloz jilguero lúgano se le advierte por su canto, un verdadero metrónomo colgado de los árboles. Una trompeta resuena en el bosque: es el picamaderos negro que advierte de nuestra presencia. Puede alcanzar 51 cm de envergadura y el macho es fácilmente reconocible por su bonete rojo.



RATHVEL

Haciendo felices a los niños

El trenecito con aspecto de oruga está saliendo de la Cabaña del Petit Oiseau. Allá arriba, las cabras, los burros, los cerdos y las alpacas alegran a los visitantes. Los röstis (tortas de patatas), la especialidad de la casa, llegan a la mesa. Y para terminar, un paseo digestivo por la orilla del estanque de Rathvel, ¡qué maravilla!

www.fribourgregion.ch/magazine5



LES PACCOTS

Festi'Rando

El senderismo recibe los honores una vez al año en Les Paccots. En torno a este tema, Festi'Rando propone actividades sabrosas y lúdicas que invitan al descubrimiento. Aunque el festival del senderismo se desarrolla durante dos días al terminar agosto, los senderos son accesibles durante gran parte del año.

www.fribourgregion.ch/magazine6

LE NIREMONT

Hermoso en todas las estaciones

Accesible fácilmente desde la taberna de la Goille au cerf, la excursión al Niremont le garantiza un momento diferente. En primavera, el verde de las praderas maravilla a los paseantes; en verano, las tardes se prolongan en un ambiente muy alejado de la cotidianidad del llano; y los colores del otoño ofrecen un último descanso caluroso antes del invierno.

www.fribourgregion.ch/magazine7



PARQUES Y ESPACIOS NATURALES

WWW.FRIBOURGREGION.CH/NATURE



Parque natural regional de Gruyère Pays-d'Enhaut

¿Una visita guiada, un taller de artesanía tradicional, la ascensión a una cima o un paseo didáctico por los caminos del queso? ¡Déjese seducir por la riqueza de la montaña, su cultura y su belleza!



Parque natural del Gantrisch

La naturaleza salvaje y romántica de Schwarzsee, la calma de su paisaje fluvial y las excursiones por sus montañas constituyen una experiencia memorable para los enamorados de la naturaleza y para los gourmets.



Grande Cariçaie

Camino de senderismo y carriles para bicicletas recorren la reserva natural del lago de Neuchâtel, dando acceso a puntos de observación de la fauna o invitándole a momentos de relax junto al agua.



Gargantas del río Sense

Según el WWF, el Sense es uno de los últimos ríos naturales de Europa. Ponga en él su mirada y sienta toda la magia del agua. Disfrute de sus meandros y ofrézcase un instante de renovación.



Lago de Pérolles

La ciudad de Friburgo esconde una joya de la naturaleza. En esta reserva natural es forzoso realizar una pausa. Alberga una gran biodiversidad y sus senderos temáticos hacen feliz a toda la familia.



Vanil Noir

Esta reserva natural de paisaje salvaje se caracteriza por la riqueza de sus tesoros botánicos y sus impresionantes cimas rocosas. En ella se encuentra la montaña más alta del cantón: el Vanil Noir (2.389 m).



Lac des Joncs

Pequeño, pero muy profundo, este lago de montaña milenario se encuentra en el corazón de un paisaje lleno de verdor. Su sendero didáctico proporciona gran información acerca de la vida de los anfibios.



Valle de la Brecca

Cavado por los glaciares, el valle rebosa de lujosos pastos, dominados por paredes rocosas abruptas. Viejos muros de piedras secas e imponentes sicomoros completan este marco majestuoso.



Centro natural BirdLife de La Saugie

Con sus cabañas de observación, sus presentaciones interactivas y sus exposiciones temporales es el lugar ideal para aprender a conocer la fauna de los ambientes húmedos y observar al martín pescador.



Niremont

El macizo del Niremont sorprende por sus muchos atractivos. Sus paisajes de turberas, sus pastos de montaña, sus vistas panorámicas, sus bosques y sus terrazas con platos sabrosos preludian una excursión perfecta.



Dent de Lys

La región del Dent de Lys es escarpada, accidentada y arriesgada. Desde hace decenios, ha encontrado allí refugio una colonia de cabras de los Alpes. Es la razón por la cual se ha establecido una zona de protección.



La Berra

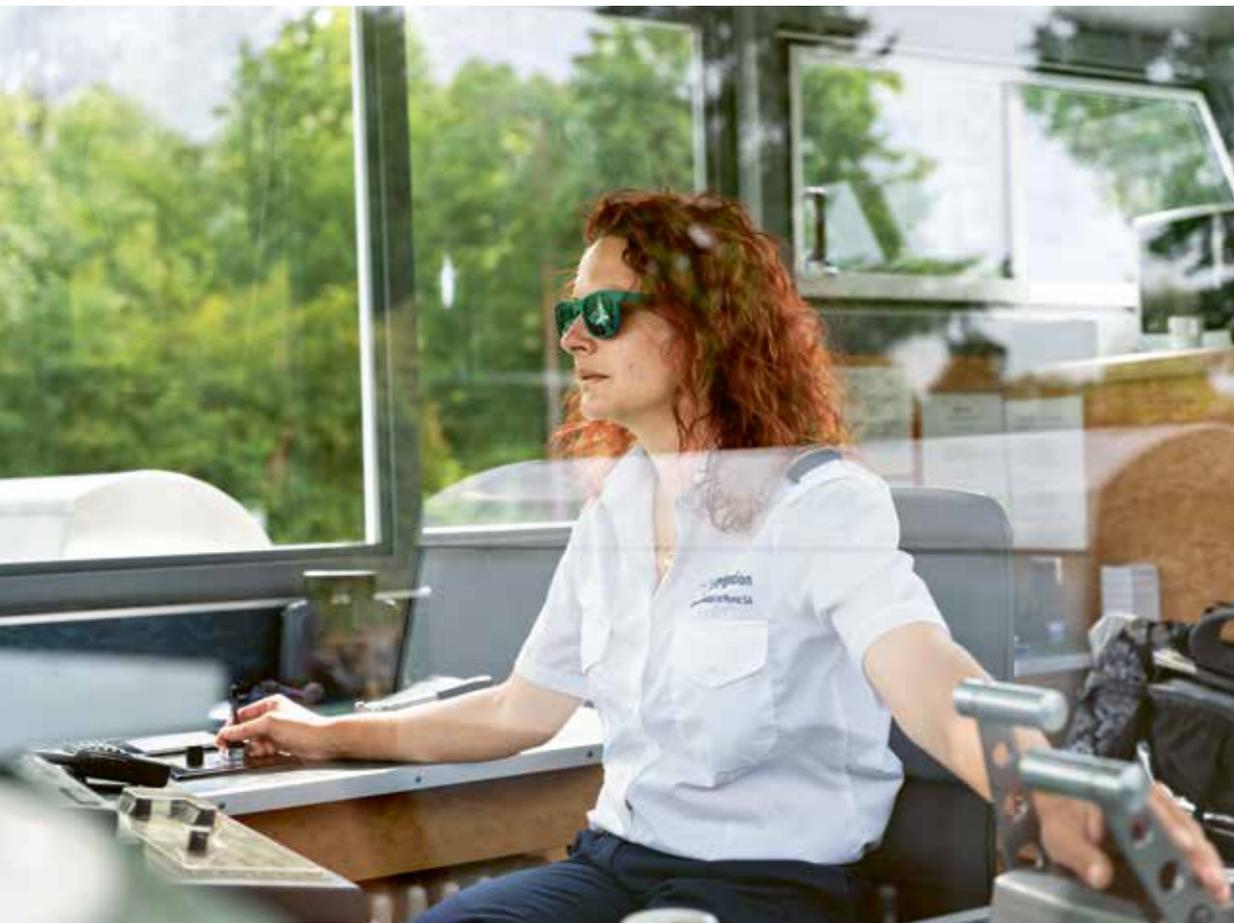
De diciembre a junio, la calmada zona de La Berra protege de las molestias excesivas a la fauna salvaje (gallo lira, liebre de montaña...). ¡Limitarse a los senderos no impide gozar de las inabarcables vistas!

VEN...
A DESLIZARTE
SOBRE EL AGUA

UNA CAPITANA AL TIMÓN

Corinne Stauffer es la primera capitana de la Sociedad de Navegación de la región de los Tres Lagos que posee el título BII/2, pero ella no le da importancia. Con dos dedos sobre la palanca de mando, dirige con gran facilidad el barco de excursiones de 560 plazas bautizado como «Ville d'Yverdon».





A las 9:50, a la hora exacta, la capitana sale de Murten al mando del «Ville d'Yverdon». Como muestra de compañerismo, un miembro de la tripulación le lleva el café al puente de mando. Este es un gesto muy importante para Corinne Stauffer: «Navegando, nos cuidamos unos a otros». La ayuda mutua y la amabilidad están entre las cualidades esenciales de un buen capitán (o capitana). «Mi padre era capitán en el lago de Biemme. Un día le eché una mano en el restaurante del barco. Y ya esa misma tarde sabía que mi carrera se desarrollaría sobre las aguas.» Realizó entonces el aprendizaje de marinero ligero y controlador; y después necesitó 75 días de conducción para conseguir el título de marinero. Esta formación permite ser cajero a bordo, aunque también capacita para tomar el timón en

caso de necesidad. Después de 125 días de navegación, de cursos y de exámenes bajo la supervisión de la Oficina federal de transportes, consiguió, en el otoño de 2018, el título de capitana BII/2, la licencia más alta para barcos de motor en aguas suizas. Murten ha desaparecido del horizonte y un viento de 20 km/h sopla en el lago. Corinne Stauffer navega en dirección a los viñedos del Mont Vully. Poco antes de Môtier, dirige los 49,6 metros del navío a un ligero viraje con el fin de deshacer las olas autoinducidas. Para la maniobra de atraque pasa al puente, desde donde la vista del embarcadero es mejor. Tan pronto todos los pasajeros se encuentran a bordo, toca la sirena: la señal de salida. Sin duda, los días cálidos exigen mayor concentración, pues en cualquier momento pueden aparecer bañis-

tas entre las olas. Tras las paradas de Praz y Sugiez, el barco avanza hacia el idílico canal de la Broye en el que cabe esperar un tráfico acrecentado de embarcaciones neumáticas. Río abajo del Centro natural BirdLife de La Sauge vira por última vez, antes de ver dibujarse el lago de Neuchâtel, asombrosamente en calma, ¡y hay que alegrarse de ello! A 19,7 km/h, prosigue hasta el puerto de Neuchâtel. La capitana Stauffer aprovecha el recorrido para dialogar brevemente con una compañera que se está convirtiendo en capitana de barco de vapor.



REGIÓN DEL LAGO DE MURTEN

Luz en el casco antiguo

Por primera vez, en octubre, se revelará el misterio del Circuito Secreto. En siete lugares de la ciudad vieja, un viaje interactivo iluminará el tiempo que queda hasta el Festival de las Luces. ¡Mágico!

www.fribourgregion.ch/magazine8



REGIÓN DEL LAGO DE MURTEN

Saludo al sol

Iris comparte su pasión por el yoga y su amor a la naturaleza con la gente de aquí y de otros lugares. El Paddle reemplaza al tapiz y se convierte en una pequeña isla privada. En busca del equilibrio, todos podrán abandonarse al momento presente.

www.fribourgregion.ch/magazine9



REGIÓN DEL LAGO DE MURTEN

El crucero que divierte

Un crucero para olvidar la agitación de la vida cotidiana y vivir momentos de paz en los lagos de Murten y de Neuchâtel. Para cambiar de época, ¿qué mejor que el barco de vapor «Neuchâtel» y su dulce nostalgia? Las excursiones de 75 minutos, con salida desde Murten y comida en el barco, o los circuitos temáticos de la empresa Dreiseenschiffahrt son especialmente apreciados.

www.fribourgregion.ch/magazine10



LOS GASTLOSEN EL LUGAR EN EL QUE NACEN LAS PASIONES

VEN...
A LA AVENTURA

Florence Nikles y Sébastien Monney no se cansan del macizo de los Gastlosen, los dolomitas suizos, como algunos alpinistas lo apodan. Las vertiginosas paredes calcáreas permiten, tanto a los debutantes como a los alpinistas avezados, disfrutar plenamente de su pasión por la escalada.





Los friburgueses Florence Nikles y Sébastien Monney han sido miembros del equipo suizo *Team d'expédition* del CAS. Esta formación de tres años, impartida por el Club Alpin Suisse (Club Alpino Suizo), instruye al relevo de los alpinistas. Los participantes, todos experimentados, descubren en ella una experiencia formativa inolvidable. Es un sueño solo accesible para un puñado de hombres y mujeres jóvenes. Florence, que ya probó suerte en 2016, accede a tres días de entrenamiento selectivo con este programa: un día de escalada

en sala, un test de forma física (esquí de senderismo) y un vivac en la nieve. Es una hazaña tanto física como psicológica que termina con la escalada de una cascada de hielo. A lo largo de tres años, prodigó las salidas sobre el terreno, para cerrar finalmente su formación con una expedición a las altas cimas de las montañas del Pamir, en Kirguistán, en las que puso en práctica todos los conocimientos adquiridos. Florence pasó una parte de su infancia en el pueblo de Jaun, al pie de los Gastlosen. Este territorio



prealpino le ha fomentado el gusto por la aventura y la hazaña deportiva. Desde la edad de 16 años, conoce la escalada sobre pared calcárea. Desde entonces, su pasión por trepar y por el alpinismo en general no ha dejado de crecer. Tanto en invierno como en verano, lleva allí a sus amigos a realizar ascensiones o simplemente a pasear. Durante el período invernal, la región es menos frecuentada y se convierte en un espacio de paz muy apreciado.

En el caso de Sébastien, actualmente guía de montaña, la notoriedad que consiguió con el *Team d'expédition* del CAS facilitó el inicio de su carrera. «¡También he aprendido el suizo alemán!» una ventaja profesional innegable. Con un entusiasmo contagioso acompaña a los deportistas aficionados que desean conocer mejor las paredes norte de este «spot». Encontramos allí líneas accesibles para los noveles con conocimientos básicos, y también otras más comprometidas que satisfacen a los escaladores aguerridos. Con regularidad, se codean allí campeones internacionales que intentan nuevas proezas. Sus jardines de escalada, su carisma, su panorama y su fácil acceso son otras tantas ventajas que hacen de este lugar una verdadera incubadora de montañeros. Como en el caso de Florence y de Sébastien, el macizo de los Gastlosen ha dado nacimiento a muchas pasiones y desafía continuamente a los escaladores de aquí y de allá.

MOLÉSON-SUR-GRUYÈRES

Tomar altura

Desde la mitad de junio a finales de octubre, y dependiendo de la meteorología, el Moléson se gana gracias a la valentía de los trepadores. La vía ferrata se extiende a través de 1.310 metros de cables y 370 metros de desnivel con los pies en el vacío, o casi... A la cima puede llegarse por dos itinerarios, «Le Pilier» o «La Face», en el mismo tiempo de 3 horas y 30 minutos.

www.fribourgregion.ch/magazine11



LA GRUYÈRE

Tanto en verano como en invierno

En la montaña, todas las estaciones son buenas para salir de excursión con Sébastien Monney. Este especialista del alpinismo le llevará a escalar por la roca o el hielo, en familia o a usted solo. Se suministra todo el material técnico.

www.fribourgregion.ch/magazine12



LA GRUYÈRE

Pasaporte La Gruyère

¿Un fin de semana galante? ¿Una vuelta en familia? La Gruyère se visita sin preocupaciones. Una ocasión propicia para descubrir la región a través de sus museos, su gastronomía y sus paisajes.

www.fribourgregion.ch/magazine13

RESTAURANTE GASTRONÓMICO



¡Tanto en la montaña como en la ciudad, los sabores acuden a la cita!
En el restaurante gastronómico o en la taberna de los pastos, el chef le recibirá siempre con una sonrisa.

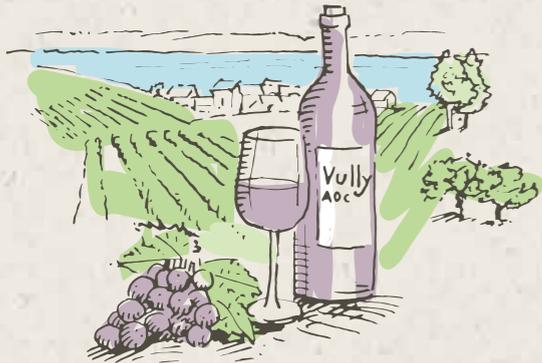
VS



TABERNA DE LOS PASTOS



LOS VINOS DEL VULLY



El Chasselas, el Pinot Noir y otras especialidades, como el Traminer y el Freiburger, resplandecen bajo el sol del Mont Vully. Degústelos directamente en la bodega o en las terrazas de los restaurantes del viñedo.

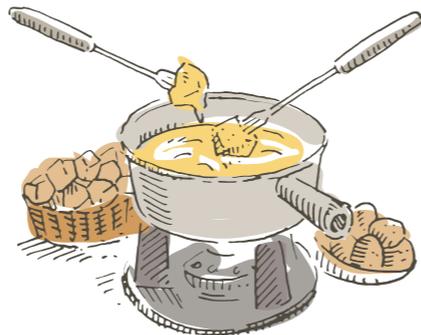
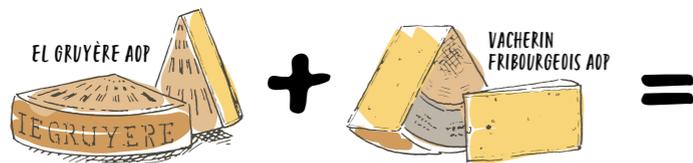
SABORES DE AQUÍ

¡A la mesa! ¡Saboree productos frescos de la región de los lagos, platos legendarios de la montaña y reinterpretaciones culinarias de los chefs urbanos! En el restaurante, en acontecimientos culinarios esperados o con ocasión de excursiones, los paladares finos se reencuentran con lo mejor de la región de Friburgo.

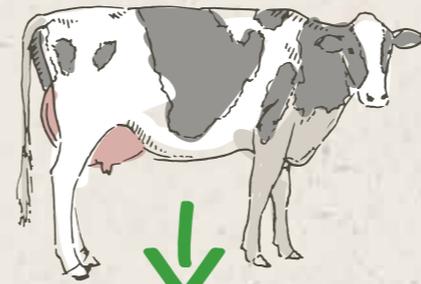
www.fribourgregion.ch/saveurs

FONDUE «MOITIÉ-MOITIÉ»

Ya lo sabemos: ¡con el Vacherin Fribourgeois AOP y el Gruyère AOP se hace la mejor fondue del mundo!



+



↓



↓

EL CHOCOLATE...

Los pastos verdes friburgueses son famosos por la riqueza de su flora. El apio de monte, el aciano y la violeta ofrecen un forraje excelente para una leche fina y cremosa: un ingrediente insustituible que aporta a nuestro chocolate su sabor excepcional.



LA FAMOSA CUCHAULE AOP...

No es ni pan ni brioche. La *cuchaule* AOP debe su gusto único a su receta tradicional con azafrán, que le da el precioso color amarillo.



LA RECETA DEL PASTEL DEL VULLY



Para hacer este delicioso pastel hay tantas recetas como pueblos... e incluso más. He aquí una entre otras: ¡vamos a prepararlo!

Receta para 4 pasteles

La masa: 1 kgr. de harina, 1 un pellizco grueso de sal, 25 grs. de levadura para diluir en un poco de agua tibia, 70 grs. de mantequilla fundida, 0,8 l. de leche, 15 grs. de manteca de cerdo (o de mantequilla), 1 huevo batido.
Aderezo: 400 grs. de azúcar molida, 1,5 dl. de nata completa, 1 yema de huevo, 150 grs. de mantequilla de cocinar.

Mezclar la harina, la sal, la levadura diluida, la mantequilla fundida en 1/3 de la leche; añadir poco a poco la leche tibia y amasar hasta obtener una masa ligera, inflada y aireada (aprox. 20 min.). Añadir la manteca de cerdo y el huevo durante el amasado. Untar grasa sobre las placas para pasteles; repartir la masa en las placas y dejar que suba (aprox. 1 hora) en una habitación cálida. Decorar con encajes en los bordes; hacer agujeros con los dedos (o utilizar un rodillo de pastelería para estriar rombos); embadurnar con la mezcla de nata y huevo; colocar pedacitos de mantequilla en los agujeros (en las intersecciones de los rombos) y repartir el azúcar molida sobre toda la superficie. Meter en el horno muy caliente (300°) durante 8 o 10 minutos al gusto de cada uno.

Para saborear sin límites con una copa de Traminer del Vully.

VEN...
A VIAJAR
EN EL TIEMPO

A UN CLIC DE LA EDAD MEDIA

El grabado de Martin Martini (1606) que detalla Friburgo con precisión es una herencia inestimable. Cédric Clément, director de Fribourg Tourisme ha extraído de él la inspiración para un fabuloso proyecto de inmersión y creación digital tridimensional: una zambullida en la vida medieval de la Ciudad Baja de Friburgo.

Cédric Clément, ¿por qué lleva usted el traje del grabador Martin Martini?

Valiéndonos de la tecnología digital, hemos podido geolocalizar el Plano Martini de 1606: es decir, hemos utilizado los grabados de Martin Martini para superponerlos a los mapas digitales actuales y crear así un nuevo tipo de audioguía. Todo el mundo puede descargar la correspondiente aplicación o tomar prestada una tableta en la oficina de turismo para recorrer las callejuelas del casco antiguo y penetrar así en el pasado. Conocerá entonces al grabador en persona, así como a sus contemporáneos de antaño en su vida cotidiana. Gracias a la realidad virtual, ofrecemos un viaje en el tiempo: la posibilidad de estar aquí y ahora y, a la vez, aquí y antes.

¿Es una lección de historia modernizada?

No. Es más bien una invitación a experimentar otra época; una aventura en la que seguimos a Marie, que busca a su esposo Hans. Los personajes nos llevan por 20 lugares importantes de la ciudad, miran a su alrededor y nos dan la impresión de que vemos a través de sus ojos... ¡pero no les diré más!

El Espace 1606 es un lugar para no perderse. ¿Qué podemos descubrir en él?

Los especialistas han reconstruido nuestro casco antiguo en tres dimensiones y sobre 52 m², siguiendo el plano de Martini a escala 1:250. Este nuevo punto de atracción en el antiguo Werkhof de la Ciudad Baja es realmente fundamental, tanto para los visitantes como para la población local. Para mí, es mucho más que un modelo: es de alguna forma el ADN de nuestra ciudad y la puerta de entrada a otro mundo. En un breve vídeo de presentación, aparecen



en pantallas de tamaño natural seis personajes de la época: El propio Martin Martini, un mercenario, un hombre de oficio, un vendedor de telas, una curandera y un saltimbanquis. La realidad aumentada permite conectar sus relatos a la maqueta. La visita al Espace 1606 combinada con la audioguía individual es realmente ideal: el recorrido exterior nos permite encontrar a tales personajes en el barrio de cada uno.

¿Se puede vivir la Edad Media de Friburgo de otra forma?

¡Sí, por supuesto! Desde hace más de diez años, tenemos gran éxito con nuestro golf urbano, muy apreciado por grupos y familias. Para ellos, hemos desarrollado el nuevo City Game, que conserva

como hilo conductor el espíritu de 1606, aunque completado con una competición lúdica...: finalmente todo depende del temperamento de los participantes. Toda la ciudad se convierte en un terreno de juego.

¿Cuáles son los puntos más destacados a visitar?

Friburgo es una ciudad agradable para los paseantes. Nuestras murallas, por ejemplo, son libremente accesibles durante el día, desde la primavera al otoño. La vista desde las fortificaciones medievales y el descubrimiento de los rincones más escondidos del casco antiguo crean, por lo general, curiosidad y el deseo de saber más sobre ello. Gracias al plano de Martini, podemos satisfacer ese deseo.

FRIBURGO

Espace 1606

Como el ave fénix, el Werkhof de la Ciudad Baja renace de sus cenizas. Alberga una maqueta de 52 m², la mayor de Suiza, que representa a Friburgo en el año 1606. Las presentaciones multimedia permiten la inmersión en la vida cotidiana de la época y las exposiciones temporales completan la experiencia cultural.

www.fribourgregion.ch/magazine14



FRIBURGO

A la hora del crepúsculo

Un caballero, y cuentos e historias de más de 1000 años prometen una velada misteriosa durante dos horas de marcha, con las mejores perspectivas visuales, por las callejuelas de Friburgo. A la luz tamizada de los faroles, el descubrimiento de los mitos y leyendas de la ciudad de los Zähringen resulta fascinante.

www.fribourgregion.ch/magazine15



FRIBURGO

Un paseo en bucle único en su género

¡Nuevas perspectivas! El mayor complejo de fortificaciones de las ciudades medievales suizas está abierto al público durante el día. Los dos kilómetros de murallas son una experiencia que sin duda hay que vivir.

www.fribourgregion.ch/magazine16



VEN...
POR CURIOSIDAD

¡ARTICHOKE DESPIERTA

LOS MUROS!

Con pasión y perseverancia, Hélène Galera, que trabaja en la Oficina de turismo de Estavayer-le-Lac, ha organizado un recorrido de street art por el corazón de la ciudad medieval. Una hazaña única que ofrece una nueva perspectiva de la capital de la Broye.



¿Cómo se le ha ocurrido esta idea de arte urbano?

Cuando viajo, presto atención a lo que ocurre sobre los muros y a sus diferentes estilos de ejecución. Ciudades como Barcelona, Nueva York, o también Valencia o Bali, son, todas ellas, ejemplos impresionantes e inspiradores. Y tuve el deseo de traer esta clase de contraste a la ciudad de mi corazón. Con este proyecto alternativo, podíamos sorprender al visitante... La noción de street art sigue siendo en general bastante incomprendida: la mayor parte de la gente solo piensa en los tags o en los graffitis. Queremos demostrar que el arte urbano puede ser respetuoso con los muros y ser una verdadera plusvalía para la ciudad. La idea interesa también a otras comunas.

¿Cuáles son las dificultades más importantes?

Con sinceridad, pensaba que no sería realizable, pero nos hemos rodeado de socios eficaces. Caminamos codo a codo con la comuna a fin de elaborar los compromisos necesarios con la Comisión del Patrimonio y el Servicio de Bienes Culturales. Habíamos propuesto

90 lugares para que los artistas pudieran expresarse. Al terminar las conversaciones quedaban 8 a 10. Seguidamente había que encontrar a aquellos que estaban de acuerdo en ajustarse a las directivas de cada uno de los espacios: no poner tornillos aquí, ni color allí, un tamaño predefinido más allá... También había que convencer a los propietarios, que deberían dar su acuerdo sin saber exactamente cuál sería el resultado. Estoy muy contenta de que la gente se haya atrevido a jugar las reglas del juego.

¿Cuál es la valoración general de los ciudadanos y los visitantes?

Ahora los propietarios nos contactan para proponer sus muros: ello es la prueba de que la idea ha gustado. Los ciudadanos han hecho suyas las obras y, en su mayor parte, están convencidos de que embellecen la ciudad. Creo que hemos sabido encontrar un equilibrio respetuoso entre el arte contemporáneo y la arquitectura medieval.

¿Cómo recorrer este itinerario?

El recorrido ha sido concebido como una galería a cielo abierto. El

mapa puede descargarse en la página web: www.artichokefestival.ch o en www.estavayer-payerne.ch. La oficina de turismo de la ciudad pone a disposición una versión en papel y, a la venta, una cartera destinada a conocer más sobre los artistas, sus inspiraciones y sus biografías. También es posible reservar visitas guiadas: hay que contar entre una hora y una hora y cuarto para ver todas las obras.

¿Podría usted describir el trabajo de los artistas?

Es muy diferente en cada caso. A veces elaboran la creación en su taller, y en otros casos trabajan directamente sobre el muro. La propuesta de 788 origamis en acero de Mademoiselle Maurice (Francia) ha necesitado tres jornadas para su colocación. Los puntos de cruz gigantes de la Grand-rue 40, de Raquel Rodrigo, fueron realizados en su taller de España con la ayuda de cuatro personas; después hizo falta un día para su instalación en el lugar. En este recorrido, los espectadores descubren que el street art no consiste únicamente en pintura.

ESTAVAYER-LE-LAC

La Grande Cariçaie

¿Es posible aproximarse en canoa a las orillas del lago de Neuchâtel y admirar la fauna de la reserva natural junto a una bióloga? ¿Tendrá usted la suerte de ver un pato colorado o un cormorán grande levantar el vuelo? www.fribourgregion.ch/magazine17

ESTAVAYER-LE-LAC

Exactamente bajo el sol

¡Agua turquesa a discreción! En toda la orilla sur del lago de Neuchâtel, los amantes del bronceado o de los deportes acuáticos encontrarán playas o un césped perfecto para colocar la toalla de baño. Ya sea durante el baño, un pic-nic o en una terraza, lo importante es la tranquilidad. www.fribourgregion.ch/magazine18



CUDREFIN

Un santuario para los pájaros

El centro natural BirdLife de La Sauge posee un recorrido de observación respetuoso con la naturaleza salvaje. Las actividades que se proponen, también accesibles para las personas de movilidad reducida, sensibilizan a los excursionistas sobre la riqueza de la fauna. Numerosas especies de pájaros raros o amenazados vienen aquí a reproducirse o a descansar. www.fribourgregion.ch/magazine19



EICHENÄTTI
Staatswald Galm



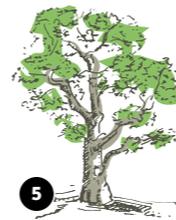
OBÉLIX
Wallenried



PUMMEL
Überstorf



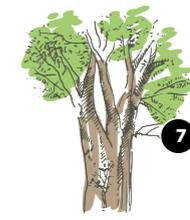
LE SURVIVANT
Belfaux



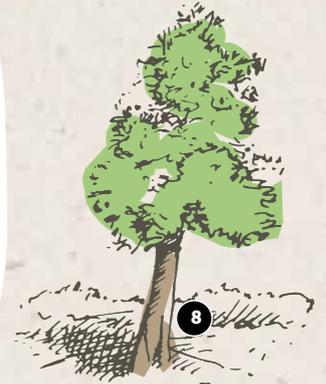
LE DANSEUR
Noréaz



LE DOUGLAS DU BOIS CONRAD
Hauterive



LE PROTECTEUR
Treyvaux



LE PROTÉGÉ
Pont-en-Ogoz



LE BOITEUX
Haut-Intyamon



LE GARDIEN
Broc

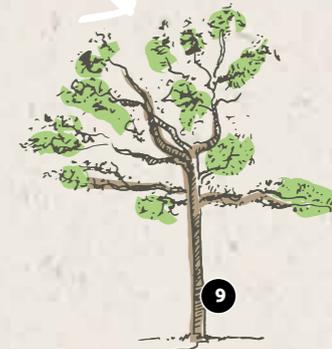


LE RÉGULIER
Vuisternens-devant-Romont

ÁRBOLES ESPECTACULARES

Estaban ahí antes que nosotros y lo estarán aún mucho después. Los 22 espectaculares árboles del cantón de Friburgo constituyen una riqueza incalculable. Las variadas esencias de estos ejemplares de excepción son igualmente regalos de la naturaleza. El Protector, el Bailarín, el Sobreviviente o la Hidra: cada nombre evoca algo de su historia y de la nuestra.

www.fribourgregion.ch/arbres



LE GRINGALET
Echarlens



GROSSVATER
Schwarzsée



MOOSIGER
Schwarzsée



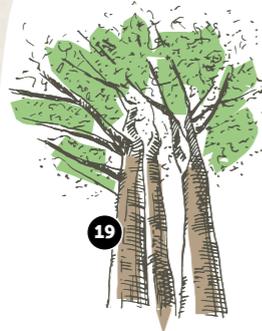
PRÄSIDENT
Schwarzsée



PIONIERIN
Schwarzsée



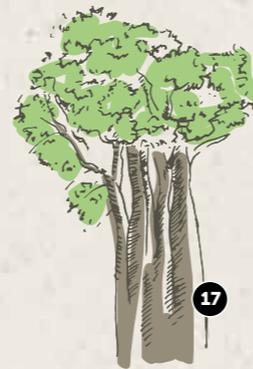
LE SIAMOIS
Gruyères



LE TRIPLÉ
St-Martin



LE VAINQUEUR
La Verrière



L'HYDRE
St-Martin



SÄULE
Jaun



DREHLING
Jaun



¡COMPROBADO!

EL VIDRIO FLEXIBLE COMO LA MIEL

Las exhibiciones del vidriero Thomas Blank en el Vitromuseo Romont ofrecen un panorama general de las técnicas de la artesanía del vidrio. Los que participan en ellas tienen la posibilidad de acercarse a las sensaciones mágicas de la materia fundida.

Thomas Blank es un artesano y artista vidriero con madera de pedagogo. Formado en técnicas venecianas en los famosos talleres de la isla de Murano, transmite hoy una parte de su saber en las exhibiciones y talleres del Vitromuseo de Romont. Hace más de veinte años que su fascinación por el trabajo con el fuego no declina. Este oficio, que exige resistencia y perseverancia, proporciona la enorme satisfacción de ver recompensado el esfuerzo cuando, tras horas de trabajo, se acaba una obra. Desde hace 500 años, casi no han cambiado las herramientas del vidriero. La caña, una larga varilla de metal, se sumerge en el horno para extraer la masa de vidrio fundido. Las pinzas sirven para estirar, retorcer, aplastar y esculpir el vidrio incandescente. Thomas, como sus ancestros vidrieros, utiliza el mazo, una especie de cucharón grueso de madera mojada para redondear la masa de cristal y darle forma de esfera antes de soplarla: primeramente una pequeña bolsa de aire, insuflada con sequedad, que él agranda suavemente para ejecutar los diversos tamaños de las piezas de vidrio. Para despegar la pieza, deja caer una gota de agua: la diferencia de temperatura corta en seco el pie que la mantenía sobre la caña.

Voy a tener la ocasión de intentar estos gestos tradicionales. Los cuatro hornos desprenden su bocanada caliente; el aire es pesado; las acciones deben ser medidas y calmadas. Thomas me tiende la caña cuya punta está recubierta por una bola de melaza rojiza. Me siento para hacer rodar la barra sobre el caballete de trabajo, impidiendo así que por falta de destreza la masa caiga a tierra. Con la mano derecha, empuño una larga pinza. En los primeros segundos, el vidrio se alarga con facilidad, pero muy pronto pierde su color y se endurece. Soy demasiado lenta. Si la idea inicial era lograr crear un elemento figurativo, un segundo después la ambición baja de grado. El material puede volverse a calentar tantas veces como sea necesario. Vuelvo a intentarlo sin más éxito: ya no será una flor, ni siquiera una forma reconocible, sino la dicha involuntable de haber podido probar este arte ancestral.

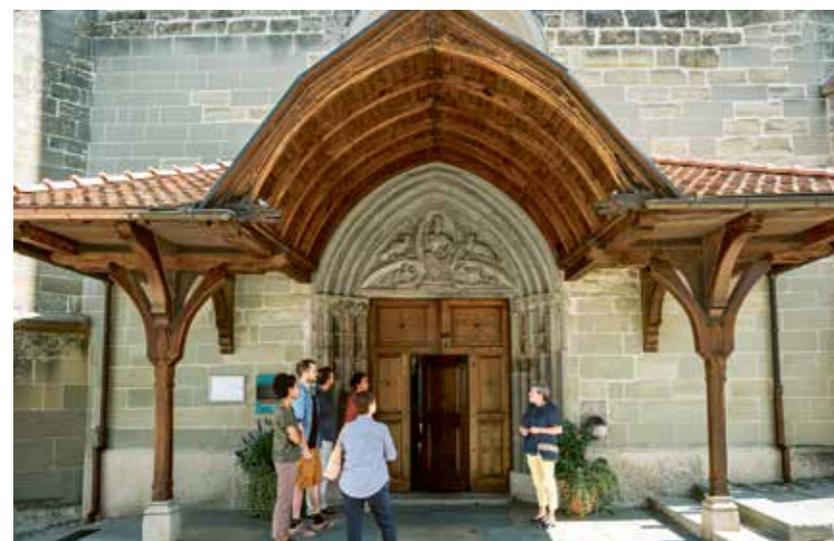
¿Ganas de probar? Talleres previa inscripción: www.vitromusee.ch



ROMONT
Vitro-recorrido

Las murallas de la ciudad de Romont difunden algunos secretos del extenso universo del vidrio. Desde su fabricación a su reciclaje, el paseo conjuga momentos de relax con paradas didácticas.

www.fribourgregion.ch/magazine20



ROMONT
Lo que han dicho de Romont

Romont se desvela a través de sabrosas anécdotas y de citas memorables. Acompañada de una guía, los descubrimientos prometen ser inéditos.

www.fribourgregion.ch/magazine21

MÉZIÈRES
Museo del papel pintado

El castillo de Mézières alberga el Museo del papel pintado. Doce salones de época restaurados ofrecen el estuche perfecto para esta colección de papeles pintados de gran calidad. El raro conjunto de este tesoro del arte decorativo data (en el caso de los papeles más antiguos) de finales del siglo XVIII. La diversidad de los decorados hace de este lugar una cita ineludible. En este espacio fuera del tiempo tienen lugar con regularidad exposiciones temporales de arte contemporáneo y de artes aplicadas.

www.fribourgregion.ch/magazine22

To do list



Los Baños de la Gruyère, Charmey

Tanto si llueve como si brilla el sol, siempre sienta bien visitar los Baños de la Gruyère. Después de descansar en la ingravidez del agua caliente y del tratamiento con chocolate, ¿por qué no contemplar el panorama?



La Maison du Gruyère, Pringy

El Gruyère AOP, famoso queso de leche cruda, se fabrica en estas regiones desde hace nueve siglos. Un recorrido interactivo revela los secretos de esta sabrosa creación: a degustar al finalizar la visita.



La Maison Cailler, Broc

La Maison Cailler es una de las atracciones más visitadas de la Suiza francesa. Los expertos en chocolate vienen de todo el mundo para descubrir este templo de la chocolatería.



La Catedral de San Nicolás, Friburgo

Perciba la belleza gótica de la Catedral de San Nicolás antes de ascender por los 365 escalones que llevan a la cúspide del campanario. Desde esta plataforma, el panorama de la ciudad es increíble.



Papiliorama, Kerzers

El ambiente húmedo del manglar acoge mil y una mariposas, además de otros muchos descubrimientos exóticos. Los animales nocturnos asoman su nariz gracias a Nocturama. Una aventura que encantará a toda la familia.



La ciudad de Gruyères

Lo ecléctico de Gruyères asombra a los visitantes. Hay mucho donde elegir: sumergirse en la guarida medieval de su castillo, temblar ante los alienígenas del museo H.R Giger o iniciarse en el arte búdico del museo del Tíbet.

No te pierdas nada. Manténgase al día con las últimas historias, noticias y consejos de nuestra comunidad Instagram.

[@fribourgregion](https://www.instagram.com/fribourgregion)



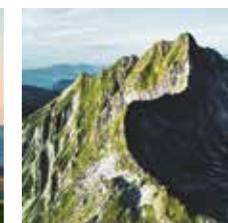
@brunomaltor



@carim_jost



@dominique_haldemann



@lorenz.weisse



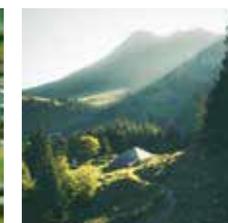
@marionkaelin



@noberson



@tirzaseierlein



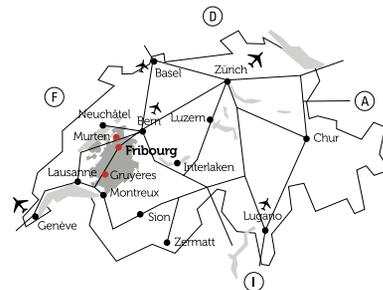
@twintheworld

FRIBOURG REGION

Rte de la Glâne 107
Case postale 1560
1701 Fribourg, Switzerland
T. +41 (0)26 407 70 20
information@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch



-  facebook.com/fribourgregion
-  flickr.com/fribourgregion
-  twitter.com/fribourgregion
-  blog.fribourgregion.ch
-  pinterest.com/fribourgregion
-  youtube.com/fribourgregion
-  instagram.com/fribourgregion



VEN...

Y APROVECHA EL MOMENTO