

# FRIBOURG REGION

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

2018

PLENITUD

## ¡ANDAR HACE SONREÍR!

LOS CIENTÍFICOS LO  
HAN PROBADO

ADRENALINA

## LA VTT, ¡UN ESTADO DE LA MENTE!

LOS BUENOS SABORES

## EL SABOR DE UNA PRÁCTICA ANCESTRAL

[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## INDICE



**UN CLIC ¡Y ADELANTE  
CON LA AVENTURA!**

PÁGINA 20



**LA CALLE EN LA QUE  
FRIBURGO SE REINVENTA**

PÁGINA 16



**EL SABOR DE  
UNA PRÁCTICA  
ANCESTRAL**

PÁGINA 8



**UN ENCANTO INSULAR  
AL BORDE DEL LAGO**

PÁGINA 28

**Un sutil acuerdo  
entre el vino y la bici 4**

El gran deportista del Domaine  
du Vieux Moulin

**El sabor de una  
práctica ancestral 8**

El sabor auténtico del horno de L'Adde,  
en Cerniat

**La VTT, ¡un estado  
de la mente! 10**

La naturaleza en la fuerza de las piernas

**Las mostazas  
de la abadía 13**

Un lugar de paz e innovación

**La calle en la que  
Friburgo se reinventa 16**

El barrio ambientado de los creadores  
y epicúreos

**Dzin ¿Quién es? 20**

Una experiencia inédita

**¡Andar hace sonreír! 22**

Cuando el panorama es tan importante  
como el esfuerzo

**Tres vueltecitas  
y después volar 24**

Nunca el espíritu y el cuerpo fueron  
tan livianos

**El soplo secreto del  
cuerno de los Alpes 26**

Samuel Descloux revela el misterio  
del cuerno de los Alpes

**Un encanto insular  
al borde del lago 28**

Echar el ancla en Estavayer-le-Lac:  
como en el mar

**Un tejado de madera 32**

Léon Doutaz, el garante de una tradición

**En la web 35**

EDITOR

**LOS FRIBURGUESES  
LO COMPARTEN  
TODO CON USTED**

La Región de Friburgo abunda en experiencias para vivirlas en buena compañía. La felicidad compartida multiplica los placeres y le dejará recuerdos imperecederos. Los Friburgueses le abren las puertas a la aventura, al descubrimiento y a los dulces; y le llevan a la cima de los Prealpes, junto a los grajos, y al borde del lago para celebrar el verano. Y le acompañarán a través de sus tradiciones, que son la riqueza de este rincón del país. A pie, planeando o en bicicleta, salga en busca de sorpresas y disfrute de alegres encuentros en este marco siempre amistoso. No lo dude: déjese guiar a través de esta tierra desconocida y descubra lo que ni siquiera ha sospechado.

Editor  
FRIBOURG REGION

Grafismo  
So Graphic Studio, Bulle

Redacción  
Mélanie Rouiller, Susi Schildknecht

Fotografía  
André Meier/Suisse Tourisme,  
Mélanie Rouiller, Pascal Gertschen,  
rawkingphoto.ch, Ernie Enkelaar,  
Claude-Olivier Marti, Simon Ricklin,  
Marc-André Marmillod, Pierre Cuony,  
Fabrice Savary, Aurélie Felli, Nicolas  
Geinoz, Elise Heuberger,  
Nicolas Repond.

Friburgo, Diciembre 2017/520'000

Impreso en Suiza en papel  
certificado FSC

PASSION

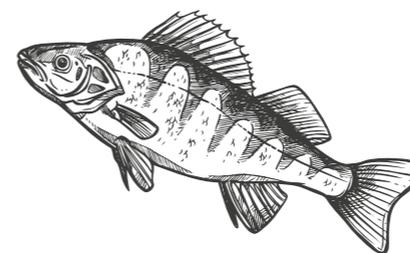
# UN SUTIL ACUERDO ENTRE EL VINO Y LA BICI

Si existe el dios de la bicicleta, es seguro que vive en la región de Murten, el punto de salida de los mejores itinerarios de Suiza. Allí encontramos el célebre slowUp, pero también otros muchos acontecimientos de las dos ruedas. Para Bernard Derron, viñador de Môtier, fue una gran amistad la que hizo nacer en él la pasión por la bicicleta.



**B**ernard Derron está orgulloso de su Domaine du Vieux Moulin, situado en la comuna del Mont-Vully. En 2010, pasó el relevo a su hijo Alain y a su sobrino Christophe, que se convirtieron en la quinta generación al frente de la empresa. Su bisabuelo, Auguste Derron, creó el viñedo en 1876. La familia cultiva doce cepas diferentes en doce hectáreas, a orillas del lago de Murten. El embodegado se realiza detrás de la casa familiar. Bernard Derron trabaja todavía en la empresa, pero como salario no recibe más que la comida. Lo esencial para él está en otro sitio, pues la pasión por la bicicleta es la que ocupa su tiempo libre. Tal fervor no nació del azar: fue un ciclista argentino que vino hace veinte años a vendimiar quien le

despertó el gusto por ella. La amistad entre ambos se consolidó al ritmo de sus reencuentros anuales en la ruta del Tour de Francia. Todavía hoy suben algunos puertos de esta mítica carrera para asistir al paso de los corredores en las etapas de montaña. De vuelta a casa, el entrenamiento alrededor del lago de Murten, atravesando el Pont Rotary, y por los cultivos hortícolas, o hasta Mont-Vully, le mantienen en forma y le proporcionan un intenso sentimiento de libertad. El gusto por la buena mesa le permite también descubrir la región. El ciclista recomienda a todo el que pasa que visiten los restaurantes que honran los distintos tipos de crudo. ¡Acompañados, por supuesto, de una copa de vino del Vully!



dzin

LAGO DE MURTEN

## ¿Quiere pescar?

«Tenemos un don para ello.» Los hermanos Samuel, Jonas y Damian son los campeones del lago de Murten. Una infancia con los pies en el agua les infundió la pasión por la pesca. De buena gana, comparten sus conocimientos sobre lucios, percas, brecas o luciopercas y le llevarán a los mejores rincones del lago ¡para que encuentre los mayores peces!

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

KERZERS

## TODOS LOS Matices DEL PAPILIORAMA

Una trek le hará penetrar en la selva tropical, pasando por el manglar y un estanque de orquídeas. Mil y una mariposas revolotean ejecutando su danza mágica. Descubrimos lo exótico allá donde se posa la mirada. Nocturama le sumerge en el universo de los habitantes de la noche: ¡increíble!

[www.fribourgregion.ch/magazine1](http://www.fribourgregion.ch/magazine1)

FRIBOURG REGION

## UNA EXPERIENCIA ECLÉCTICA

Tres días de bicicleta y 150 kilómetros: ver, al pasar, los muros del recinto de Murten, el casco antiguo de Friburgo y pararse justo el tiempo de una degustación de queso y chocolate antes de llegar a la ciudad de Gruyères. Una vueltecita por Romont para descubrir la artesanía del vidrio y de vuelta al lago de Murten. ¿Los mejores momentos? ¡Todos! Tres noches desde 399.- CHF por persona.

[www.fribourgregion.ch/magazine2](http://www.fribourgregion.ch/magazine2)





**El horno de L'Adde en Cerniat abre sus puertas todos los viernes. Sin que sea un obstáculo su ubicación, lejos de las calles comerciales, los clientes acuden de todas partes para hacerse con los excepcionales panes que fabrica este panadero poco convencional.**

LOS BUENOS SABORES

## EL SABOR DE UNA PRÁCTICA ANCESTRAL

Su voz truena en medio de la panadería: su boca abierta exhala fuego. Tanto calor impone respeto a quien se le aproxima. Es el horno del gritón. Su dueño, el panadero André Isenegger espera todavía algunos minutos a que la temperatura sea la ideal para las tartas de crema. A continuación, seguirán decenas de panes de levadura natural. De acuerdo con los métodos tradicionales de la panadería, el artesano solo utiliza harinas antiguas de cereales, como la de espelta o la de trigo «rojo de Gruyère». A 370 grados, voltea un

trapo húmedo en el extremo de una vara, directamente en la boca del horno. Las cenizas echan a volar. Con diez grados más, André Isenegger dibuja el surco sobre la masa: la primera ronda se está cocinando. Su esposa Sophie prepara la tienda para la llegada de los clientes habituados al agasajo. En la terraza o bajo los árboles, los epicúreos podrán saborear un té caliente o una infusión muy fría a la menta. En el interior, la música cubana crea un aire festivo en los instantes previos a la revelación de un trabajo que comenzó a las tres



LE VULLY

## CRUJIENTES EN PRIMAVERA

La recolección de los espárragos precisa 540 horas de trabajo por hectárea y 612 horas más para seleccionarlos, pero su sabor compensa largamente las dimensiones de la tarea. A la vez delicado y complejo, su gusto y su crujir nos despiertan al verano que se aproxima. Claude-Olivier Marti, doctor en biología molecular, presenta en su blog una receta que resalta justamente la riqueza de esta verdura.

[www.fribourgregion.ch/magazine3](http://www.fribourgregion.ch/magazine3)



de la mañana. El panadero verifica la cocción con breves golpes sobre la corteza. El sonido es bueno. La pala se desliza y vuelve cargada de tesoros ardientes y perfumados. Las hogazas, los dulces de albaricoques o de higos, los pasteles de nueces y las barras de pan encuentran su sitio en cestos de mimbre, o colocados delicadamente sobre un paño de lino. Los más dulceros, impacientes, han llegado con tiempo y esperan en la fila. El dueño del establecimiento propone a los más curiosos un taller en el que podrá transmitirles su pericia y su búsqueda del sabor auténtico. El horno de L'Adde se ha convertido en un punto de encuentros e intercambios, como soñaba Sophie. Una adicta al ritual del viernes aconseja conocer el ambiente en invierno: «¡Con la nieve, no se imagina usted hasta qué punto es mágico!»

CHARMEY

## BÁLSAMO PARA EL CUERPO Y LA MENTE

Da lo mismo si llueve o si brilla el sol, siempre es bueno visitar los Baños de la Gruyère. Reposarse sin peso sobre el agua caliente, después el masaje con chocolate... ¿y por qué no echarle un vistazo al panorama?

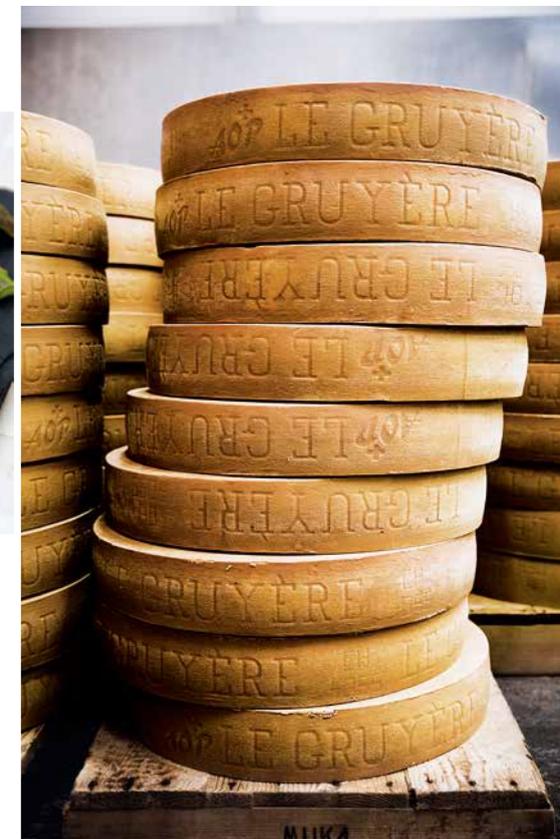
[www.fribourgregion.ch/magazine5](http://www.fribourgregion.ch/magazine5)

GRUYÈRES

## LA MAISON DU GRUYÈRE

El Gruyère AOP, célebre queso de leche cruda, es fabricado en nuestra región desde hace nueve siglos. Un conocimiento que es el orgullo de toda la comarca; y, sin embargo, pocos saben que este queso no contiene lactosa. Descúbralo y saboréalo.

[www.fribourgregion.ch/magazine4](http://www.fribourgregion.ch/magazine4)



ADRENALINA

# LA VTT, ¡UN ESTADO DE LA MENTE!



**¡En Schwarzsee la VTT es la reina! La topografía y los paisajes de los Prealpes friburgueses son incentivos innegables para la práctica de este divertido deporte. Thomas Raemy es uno de los pioneros que propulsaron la implantación de esta bicicleta en la región.**

Originario de Planfayon, Thomas Raemy posee una motivación inquebrantable y una gran capacidad de acción. Como juvenil, participó en las carreras de Cross Country, Downhill y el Dual-Slalom. En 1995, participó también en la creación del Club de VTT del Sense-Oberland que reúne actualmente a 110 niños y adolescentes, de un total de 350 miembros. El Bike Park de Planfayon, al que ha contribuido grandemente, es un punto de encuentro conocido y apreciado tanto por los deportistas locales como por los visitantes. El Pumptrack y los demás elementos de ejercicio sirven para entrenar las habilidades básicas de los aficionados. Incluso los más pequeños pueden lanzarse por las curvas bajo la mirada de los profesionales que desempeñan con agrado su rol de espectadores maravillados. Este recorrido, que acogió los campeonatos suizos de Cross Country en 2011, es sin duda un lugar en el que crece la motivación.

Thomas Raemy ha recorrido el planeta maniobrando entre los bastidores de distintos acontecimientos deportivos y colaborando en la organización de campeonatos del mundo, carreras de mountain bike y pruebas de esquí. Durante todos esos años, nunca dudó de que Schwarzsee y el Sense-Oberland reunían los ingredientes para desarrollar este deporte. ¿Cuál es su consejo cuando se visita por primera vez la región? Ir al Schwyberg, la montaña emblemática de la comarca a la que no se puede faltar. Un itinerario técnicamente fácil de cuatro horas y media arranca de Planfayon (849 m) para llegar al chalet Alp Grosser Schwyberg (1.645 m). El panorama permite entrever trece cantones suizos. Ya colmados de paisajes, es el momento de deleitarse con los röstis caseros o las deliciosas tartas flameadas que sirven en esta cantina de los pastos alpinos. El retorno a la llanura se realiza por Schwarzsee, y después siguiendo el río Singine, en camino hacia los Prealpes friburgueses. Los que decidan pasar la noche allí, podrán, al día siguiente, llegar a la cadena del Schwyberg, en dirección de La Berra y el Cousimbert. ¿La jornada perfecta para Thomas Raemy? Descubrir un nuevo trayecto, o poder simplemente impregnarse del paisaje y la naturaleza, y rodar amistosamente en compañía de los apasionados de la jornada. A propósito de la comunidad de bikers, esta funciona en todas partes de la misma manera, nada complicado: el que llega primero tiene la prioridad en los obstáculos. Para todos los demás, es en las redes sociales donde encontrarán los mejores consejos.

[www.fribourgregion.ch/magazine6](http://www.fribourgregion.ch/magazine6)



SCHWARZSEE

FRIBOURG REGION

**La magia de las pequeñas hierbas**

**Cocinar una mantequilla especiada con lo que el paseo le ofrece... ¡Pequeñas hierbas: atención! ¡Os comerán! A degustar con pan a la brasa oyendo historias junto al fuego.**

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

SCHWARZSEE

**RELAX AL BORDE DEL LAGO**

Los senderistas y los ciclistas VTT se reencuentran de forma natural en la encantadora terraza de la Hostellerie am Schwarzsee. Un establecimiento que mim a sus clientes, desde el Spa al postre. Tres noches 399.- CHF por persona.

[www.fribourgregion.ch/magazine7](http://www.fribourgregion.ch/magazine7)

**EL DESCENSO DE LOS PASTOS, UNA TRADICIÓN APRECIADA**

Al llegar el final del verano, llega también el momento en que el ganado vuelve de los pastos alpinos. En la Región de Friburgo, es festivo. Es la ocasión de que los armaillis vistan sus trajes tradicionales, Bredzon y Dzaquillon. En el centro de la comitiva, las vacas, decoradas suntuosamente, marcan el ritmo del descenso con sus cencerros. Los platos regionales y la música popular forman parte del acontecimiento que dice adiós a la temporada pasada en la montaña.

[www.fribourgregion.ch/magazine8](http://www.fribourgregion.ch/magazine8)



AUTÉNTICO

# LAS MOSTAZAS DE LA ABADÍA

**Siete veces al día y una vez por la noche, las monjas de la abadía de la Fille-Dieu en Romont cantan el Oficio. Su trabajo está marcado por la oración y equilibra la jornada. Esta comunidad es activa e inventiva y además elaboran una excelente mostaza casera.**



**G**ranos de mostaza, aceite, vinagre, varias especias y... una pincelada de misterio! En un laboratorio ingeniosamente equipado, Sor Clara produce mostazas con ingredientes de alta calidad. La comunidad propone un surtido de cuatro sabores: a la miel, fuerte, extrafuerte, y a la antigua. La hermana dispensera se dedica a la tarea con pericia, siguiendo una receta que permanece secreta. Si una de las máquinas le juega una mala pasada, invoca a San José

que siempre viene en su ayuda. Los puntos de venta en los comercios cercanos, en la abadía, o en las páginas de internet proporcionan una apreciada fuente de ingresos. Fieles a una tradición de acogida, las religiosas alquilan habitaciones a aquellos que buscan la paz o el acompañamiento espiritual. Hombres y mujeres pasan estancias de hasta ocho días, como máximo. Al abrigo de las efervescencias del mundo, se benefician del silencio del jardín o se recargan en las orillas del río Glâne.



ROMONT

## ReCorramos Romont

**El colectivo Féli-Dmouvement le invita a colocarse sus zapatillas de deporte. Con Parkour, la ciudad de Romont, su historia y su patrimonio se revelan desde el ángulo deportivo. Fred Voeffray, coach de parkour profesional, logra que los visitantes se muevan jugando con los obstáculos urbanos o naturales: un desafío para todos.**

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

ROMONT

## EL VIDRIO HOMENAJEADO

El Vitromuseo de Romont desempeña una misión de importancia nacional como centro para las artes del vidrio. Su importante colección y sus exposiciones temporales dan a conocer bien lejos a la redonda esta artesanía y alientan su perpetuación.

[www.fribourgregion.ch/magazine9](http://www.fribourgregion.ch/magazine9)



FRIBOURG REGION

## EL ESPÍRITU DEL LUGAR

¿Necesita silencio, serenidad o tiempo? ¿Desea escapar de los escenarios agotadores de lo cotidiano? ¿Le gustaría alejarse del estrés digital? Los alojamientos monásticos le ofrecen la necesaria calma, en silencio y reposo: un alto bien merecido en lugares fuera del tiempo.

[www.esprit-des-lieux.ch](http://www.esprit-des-lieux.ch)





Las ideas nuevas nacen en la calle de la Fonderie 11. Allí están las tiendas de los creadores, los talleres y un viaje sorpresa al país culinario de Ben & Leo. Para lo dulce, el centro de interés se halla en el café Chocolat Villars y pensando en la noche, la cita es con la ebullición de la sala de conciertos Fri-Son.

CURIOSIDAD

# LA CALLE EN LA QUE FRIBURGO SE REINVENTA



Los artistas y los hedonistas siempre han sabido elegir el buen lugar y el buen momento. En este ambientado barrio de la calle de la Fonderie, basta con recorrer los lugares clave de la zona para sentir y formar parte de esa energía desbordante.

La exploración se inicia con una respiración profunda en el jardín del museo botánico. La entrada es gratuita: es posible deambular disfrutando del relajante entorno, o bien optar por un recorrido didáctico. La colección de 140 familias de plantas suizas, a saber, de más de 1.100 especies, está siempre presente a lo largo del paseo. Una aplicación permite ir todavía más allá en el descubrimiento y el aprendizaje.

¿Cómo resistirse a una escala en la tienda de Chocolat Villars para tomar un café con un praliné? Líquido, espumoso o crujiente, el chocolate nos hace felices.

Y para la próxima parada, hay que atravesar en dirección a la Fonderie 11, donde se encuentra el restaurante Ben & Leo, sus tiendas, sus talleres y sus oficinas, todos bajo el mismo techo. Es difícil resistirse a los accesorios de moda: sus materiales y diseños originales le harán claudicar. En la trasera del establecimiento, un taller fabrica bolsos con telas de barco para que sobre ellos sople el viento de la aventura.

¡A la mesa! Las personas bien informadas habrán reservado; pues a la hora de la comida abundan los hombres y las mujeres de negocio,



y por las tardes los amantes de la buena mesa se dan cita en este ambiente único de Friburgo. La capacidad de invención de Ben & Leo y su convincente paso por la emisión MasterChef les han puesto bajo los focos. Su formación en París y Lyon ha reforzado su pasión de autodidactas, consolidando las bases de su creatividad. Su cocina vivaz, llena de fantasía, y la decoración del establecimiento, a la vez industrial y cálida,

inspiran comentarios positivos. A algunos metros de ahí, la sala de conciertos Fri-Son ha visto pasar a las mayores leyendas del rock. Desde 1983, la asociación bilingüe es uno de los lugares emblemáticos de la cultura friburguesa. Con 60 conciertos al año y un centenar de acontecimientos menores, es el escenario musical inevitable para los aficionados a la buena música que aprecian fielmente su programación.



FRIBOURG

**¡Póngase el delantal!**

Uno entre los mejores cocineros, Serge Chenaux le invita a su restaurante gastronómico «Au Sauvage». Siga sus valiosos consejos y cocine platos delicados con productos de calidad del país de Friburgo. Después del trabajo, pase a la mesa y deguste un menú inolvidable acompañado de un vino de la región.

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

FRIBOURG

## CITY BREAK

La ciudad de Friburgo se revela a la vuelta de sus callejones y puentes: Vaya en dirección de la capilla de Lorette, descienda a la ciudad vieja en funicular, y déjese seducir por las numerosas ofertas culinarias y culturales. Una noche desde 89.- CHF por persona.

[www.fribourgregion.ch/magazine10](http://www.fribourgregion.ch/magazine10)

FRIBOURG

## EL HORIZONTE EN PERSPECTIVA

Perciba la belleza gótica de la catedral de San Nicolás cuando suba sus 365 escalones y llegue a la cima del campanario, a 74 metros de altura. Desde esa plataforma, el panorama de la ciudad es fascinante y el horizonte corta la respiración. Diez nuevos paneles realizados por el artista Frédéric Aeby ponen a la luz el alma de la región con humor y poesía.

[www.fribourgregion.ch/magazine11](http://www.fribourgregion.ch/magazine11)





# Dzin ¿Quién es? ¿Qué es?

¡Es friburgues!

Es una plataforma web que nos permite encontrar recorridos transitados. Un clic ¡y adelante con la aventura!

**Descubra actividades inéditas y tenga encuentros inspiradores con la gente de aquí.**

Cree instantes memorables para vivir en grupo o individualmente; para niños y mayores...

## Gastronomía **100 actividades** **60 Dzin**

**ejemplos**  
Degustación de vinos y pasteles del Vully  
Fabricación de dulces *cuchaules* y de la mostaza de Bénichon  
Degustación de cervezas artesanales  
Fondue en carruaje alrededor de Gruyères



**¡Actividades únicas y auténticas propuestas por gente apasionada!**



## Patrimonio

**ejemplos**  
Alfarería como la del neolítico  
En camino hacia los pastos de altura  
Visita arquitectónica de Friburgo  
Transporte de queso a lomos de mula

## Actividades en el exterior



**ejemplos**  
Recoger y cocinar plantas salvajes  
Senderismo de montaña con los pies descalzos  
Visita a un criadero de ciervos  
StandUpPaddle al amanecer



## La hamburguesería Bénichon

Con Valérie conocerá un Burger con los sabores de la Bénichon y otras especialidades culinarias conectadas a la naturaleza.

# Lè dzin = la gente

(en dialecto friburgues)

**fribordzè** **vivandyè**  
**dzouno**

El dialecto **friburgues** es una lengua todavía bien **viva**. Apasionados de ella escriben, cantan y dan cursos a los **jóvenes** para conservarla. En 2000, el 15% de los habitantes del pueblo de Cerniat, en **Gruyère**, la mencionaban como la lengua hablada habitualmente.

**Grevire**

## ¿Cómo reservar?



- 1) Elijo mi actividad**
- 2) Consulto los precios y la disponibilidad**
- 3) Reservo la actividad**
- 4) Pago en línea (pago seguro)**

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)



## Con Jean-Loup en Harley

El confort de una gran cilindrada y las sensaciones fuertes del asfalto. Suba y dé una vuelta en Harley Davidson por la Región de Friburgo y deje que el éxtasis y la libertad le invadan.



## Land art con Nicole

Hágase artista de land art. Cree obras efímeras y sumérjase en la riqueza de la naturaleza para que nazca su propia magia. Su pintura será la arcilla, las piedras su tela, ¡atrévase a liberar su capacidad de crear!



Los científicos lo han probado: caminar en el exterior, lejos de los gimnasios contribuye a la felicidad. El entorno es tan importante como el esfuerzo. El panorama mágico de 360° que se muestra entre Teysachaux y Le Moléson justifica el entusiasmo y el empeño de los senderistas.

PLENITUD

**¡ANDAR HACE  
SONREÍR!**

AVENTURA

# TRES VUELTECITAS Y DESPUÉS VOLAR

**Los Prealpes friburgues seducen desde hace mucho tiempo a los parapentistas. La evolución técnica del material permite actualmente nuevas aventuras. Un volumen de vela dividido en cuatro, más ligero, facilita el transporte. Despegue inmediato con dos instructores apasionados.**

Tras el paseo de media hora por las alturas de Les Paccots en compañía del piloto de biplaza Silvain Genoud, el cuerpo ha entrado en calor. Una pausa en Corbetta (1.401m) y todo estará listo para un despegue suave. Durante el vuelo, la vista de ensueño renueva la mente y calma el pensamiento. El lago Léman centellea, y del otro lado, Teysachaux y la Dent de Lys ofrecen su mejor aspecto. El concepto «andar y volar» es la versión más personal para el descubrimiento del parapente. La caminata ralentiza la experiencia y deja tiempo para impregnarse del paisaje. En invierno, el recorrido se hace con raquetas de nieve. Y para los aficionados a deslizarse: salida con los esquís en los pies y aterrizaje suave.

Olivier Nicolet y su equipo Yoofly han llevado un poco más lejos la idea y proponen recorridos de una a tres horas con la posibilidad mágica de dormir en la cima del Merlas, o en otra parte, en los Prealpes. El guía de montaña aprovecha sus 30 años de práctica para hacer vivir a los caminantes una aventura única. Lejos de las sensaciones fuertes, la excursión se vive con lentitud y en la contemplación. Nada de vuelo acrobático, sino instantes de ensueño en el crepúsculo. Yoofly pone a disposición lo necesario para la noche: colchón, comida y un hornillo para el café. La fondue en plena naturaleza es un extra exquisito, pero la celebración está en el cielo, con la seguridad de guardar recuerdos inolvidables de esa noche

bajo las estrellas. Al despertar, el sol nos presenta sus colores. Dominando sobre la niebla, las cimas circundantes se convierten en islas sosegadas y cautivadoras. Los menos frioleros podrían incluso intentar la aventura en invierno, ¡bajo un iglú! Para que el despegue sea accesible a todos, se pueden realizar numerosos vuelos fácilmente gracias a los habituales remontes mecánicos del cantón. Todo está organizado para que todo el mundo pueda acceder a la felicidad de la acrobacia aérea.

[www.fribourgregion.ch/magazine12](http://www.fribourgregion.ch/magazine12)



LES PACCOTS

## FESTI'RANDO, ¡CAMINAR Y MÁS TODAVÍA!

El senderismo es la estrella una vez al año en Les Paccots. Festi'Rando propone en su honor actividades sabrosas y lúdicas que invitan al descubrimiento. Aunque el festival de senderismo se desarrolla en dos jornadas, al final del verano, los senderos son accesibles durante gran parte del año.

[www.fribourgregion.ch/magazine13](http://www.fribourgregion.ch/magazine13)



LES PACCOTS

## 100% natural

Chantal Demierre está especializada en la fabricación de cosméticos naturales. Durante este taller aprenderá a fabricar bálsamos de cuidados para la cara y el cuerpo con una base de cera de abeja 100% local. Una experiencia sensorial y práctica que se desarrolla en Granges (Veveyse), en un marco idílico.

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

LES PACCOTS

## TARIFA PLANA: SUEÑO SABROSO

De junio a octubre, la región de Les Paccots invita a los andariegos a dos días de senderismo para descubrir el espacio y los platos locales. Después de un paseo bucólico, nada como una apacible noche en un establecimiento de la estación. Una noche desde 76.- CHF por persona.

[www.fribourgregion.ch/magazine14](http://www.fribourgregion.ch/magazine14)



IMMERSION

## EL SOPLO SECRETO DEL CUERNO DE LOS ALPES

Soplar en un cuerno de los Alpes, saborear el instante presente cerrando los ojos y escuchar cómo el sonido del instrumento se fusiona con el de la naturaleza.

Samuel Descloux no toca el cuerno de los Alpes, respira con él. Aficionado a la música de viento desde su infancia pero cansado de someterse a las partituras, se emancipó de la práctica estándar para seguir cursos de improvisación y, entre ellas, con el cuerno de los Alpes. Hizo su pedido a un artesano local y esperó un año antes de poder descubrir el instrumento. La extensión del universo sonoro del cuerno y su amplio registro le interesan más que el aspecto musical folclórico. Haciendo pruebas con las vibraciones y trabajando su soplo,

ha instaurado una práctica, como otros lo hacen con la meditación. Para que la melodía adquiera vida, hay que buscar, al parecer, una suerte de embriaguez interior. Entonces le da la medida propia y establece el tempo dependiendo de su brotar interno. Samuel cierra los ojos y se alinea con el diapasón de sus emociones más que con el pentagrama. No son raros los paseantes de la tarde que le oyen sin verlo jamás. Aunque se expresa a veces en público, confiesa que prefiere tocar para él, con un bosque como fondo o en los pastos. La magia

puede darse también en una noche de luna llena, al borde un estanque. Siempre con humildad, busca el sonido más auténtico. Puede ser suave, aéreo o profundo, como venido de tiempos inmemoriales cuando el hombre era uno con la naturaleza. Un estado inesperado que recuerda a veces al didgeridoo, su primo lejano australiano. Con el cuerno de los Alpes, Samuel Descloux ha descubierto un secreto: cómo ralentizar el mundo en el momento de un soplo.

LAC DE LA GRUYÈRE

## Namasté al borde del lago

**Sandrine Dias acompaña su serie de posturas de yoga con flexibilidad y buen humor. En el frescor de la mañana, principiantes y experimentados ejecutan las posiciones de la garza y el loto lo mejor que pueden. ¡Las orillas del lago de la Gruyère, en Morlon, no han sido nunca tan zen!**

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)



LA GRUYÈRE

## PASSEPORT LA GRUYÈRE

¿Un fin de semana amoroso, una vuelta en familia? La Gruyère se visita con las manos en los bolsillos. Una ocasión propicia para descubrir la región a través de sus museos, su gastronomía y sus paisajes. Dos noches desde 125.- CHF por persona.

[www.fribourgregion.ch/magazine15](http://www.fribourgregion.ch/magazine15)



GRUYÈRES

## ¡HAY COSAS QUE HACER EN GRUYÈRES!

El eclecticismo del casco antiguo de Gruyères asombra al visitante. Las posibilidades de elegir son amplias: Penetre en el ambiente medieval de su castillo, estremézcase ante los Aliens del museo H.R Giger, o descubra el arte budista en el museo del Tibet. ¡Emociones para abrir el apetito! Un paseo por la calle peatonal para escoger un restaurante, y no le quedará más que disfrutar de los apetitosos platos, antes de salir para otras excursiones.

[www.fribourgregion.ch/magazine16](http://www.fribourgregion.ch/magazine16)



NO HACER NADA

# UN ENCANTO INSULAR AL BORDE DEL LAGO

¡Relax y «farniente» durante la «happy hour» o en verano! El restaurante des Lacustres y el Ripper Bar han reemplazado a las casas ancestrales sobre pilotes. Hoy, se degusta allí el pescado fresco del lago de Neuchâtel con los ojos bañados de luz: ¡cómo si estuviéramos en los trópicos!



Tenemos en la memoria Estavayer-le-Lac por haber acogido la última fiesta federal de lucha. Los apasionados de la historia conocen el puerto lacustre de Gletterens y sus reconstrucciones históricas, mientras que los aficionados a la naturaleza hablan de la biodiversidad única de la Grande Cariçaie. Los hedonistas, por su parte, se sienten colmados por los atardeceres inolvidables en las orillas del lago.

Stéphane Traeger creció en la playa de Los Lacustres, donde sus padres regentaban un chiringuito muy diferente al actual establecimiento. Mientras realizaba sus estudios en la escuela hotelera de Ginebra, consagraba su tiempo libre al esquí acuático sobre tabla, el cual le llevó a los puntos internacionales más

destacados del circuito. En 1997, sube al primer escalón del pódium de los campeonatos europeos. Cuatro años más tarde, con su esposa Jannick, se hace cargo del restaurante, añadiéndole el Ripper Bar, una inspiración de sus numerosos viajes. Es un lugar para degustar pizzas, ie incluso fondues! Bajo la choza, los clientes de todas las edades saborean cócteles coloridos en un marco de eternas vacaciones. Los deportistas lo pasan en grande gracias al telesquí náutico de las cercanías; y para los que prefieren deslizarse junto a los juncos, hay tablas paddle que el bar pone a disposición. Stéphane, Jannick, el chef Julien, el pizzaiolo Guiseppe y la jefa de servicio Sarah crean un ambiente cordial para que jóvenes y los no tan jóvenes se sientan como en el mar.



ESTAVAYER-LE-LAC

## CABINA DE CAPITÁN PARA DOS

Echemos el ancla en el lago de Neuchâtel y ofrezcámonos lo mejor para pasar una noche en el camping de la granja de la Corbière y sus alojamientos insólitos. Con sus dos terrazas y sus vistas únicas desde la habitación, la estancia en la barcaza promete cautivarnos. Una noche 160.- CHF para dos personas.

[www.fribourgregion.ch/magazine17](http://www.fribourgregion.ch/magazine17)



ESTAVAYER-LE-LAC

## Algo para abrir el apetito

Simone Rochette-Egli comparte con sus clientes sus recetas preferidas de las especialidades gastronómicas del cantón de Friburgo. La mostaza de Bénichon y el esponjoso bollo *cuchaule* anuncian la tradicional fiesta de la Bénichon.

[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

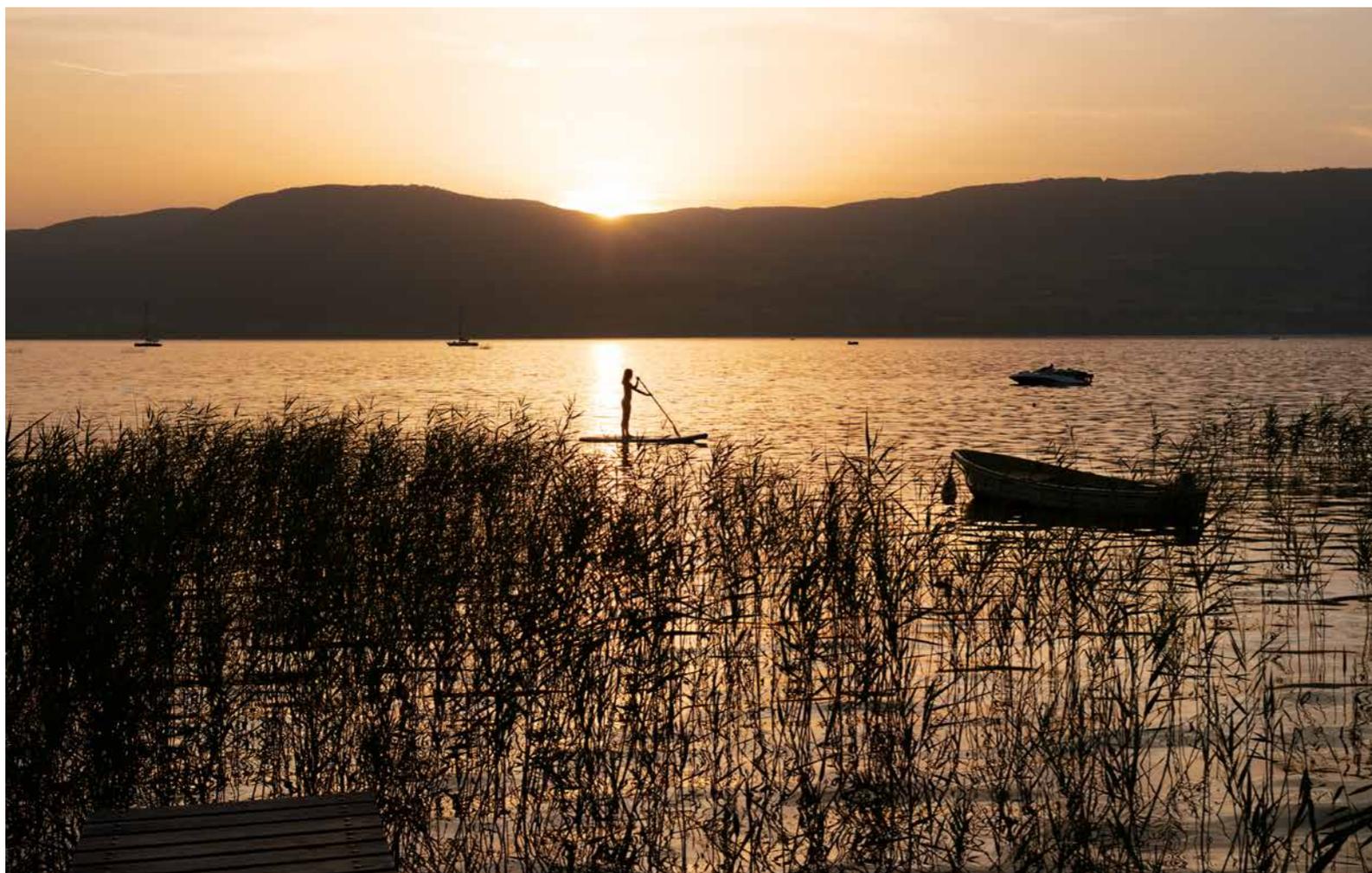


ESTAVAYER-LE-LAC

## LA EXQUISITA BÉNICHON

La Bénichon del País de Friburgo tendrá lugar este año, del 24 al 26 de agosto, en el corazón de la ciudad medieval d'Estavayer-le-Lac. Concurso de mostazas de Bénichon, mercado artesanal y menú gargantuesco esperan a los invitados. El gran columpio y la pista de baile invitan a entregarse antes de volver a coger otro dulce *bricet!*

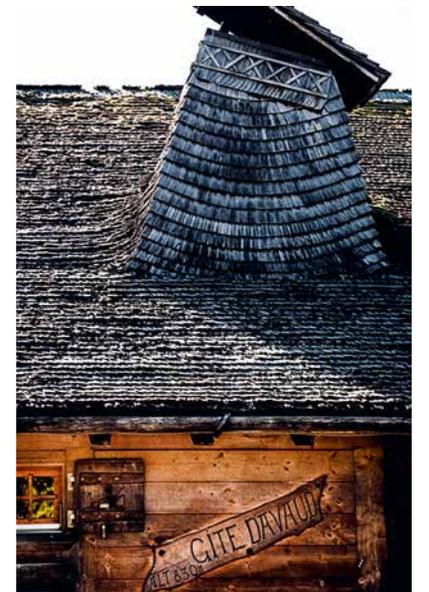
[www.fribourgregion.ch/magazine18](http://www.fribourgregion.ch/magazine18)



ARTESANÍA TRADICIONAL

# UN TEJADO DE MADERA

Sobre el tejado del chalet, recubierto de escamas de madera perfectamente ajustadas, se desplazan dos siluetas: Léon Doutaz y su ayudante colocan con precisión las tablillas que protegerán la construcción de las intemperies del calor o del frío.



El nuevo chalet Les Peychons brilla sobre los pastos. Un golpeteo regular resuena entre el Cousimbert y La Berra al ritmo de los martillos de Léon Doutaz y de su compañero Bernard. El entablillado es una artesanía secular que exige siempre los mismos gestos y cuyo resultado ancla la arquitectura en la tradición de los Prealpes friburgueses. Ebanista de formación, Léon Doutaz abandonó este oficio que se había vuelto demasiado mecanizado, y se lanzó al entablillado. Formado por un maestro, accedió a experiencias y técnicas, y rápidamente se convirtió en uno de los cinco especialistas del cantón, garantes de un conocimiento y una pericia igualmente útiles en el caso de ciertas construcciones contemporáneas. La profesión exige una buena condición física, aplomo, concentración y resistencia.

Una lavandera pía sobre el almacén calado de las vigas. Para el momento en que los artesanos terminen de recubrir los 435 m<sup>2</sup> del esqueleto, es posible que el polluelo haya abandonado el nido. Si la superficie es plana, recubren normalmente 1 m<sup>2</sup> por hora, con 250 tablillas. Únicamente la doceava parte de ellas será visible: es ahí donde se esconde el secreto de su duración. Si el espesor es demasiado fino las inclemencias del tiempo las destruirán; si es demasiado grueso no se secarán y terminarán por pudrirse. La ubicación del chalet, abierta a los vientos o al borde de un arroyo, tendrá igualmente influencia sobre el tiempo de vida del techado: entre 30 y 40 años de media. Todos los árboles de la construcción fueron seleccionados por Léon. La elección es delicada, pues hay que adivinar lo que el interior de un pino puede ofrecer... Ello exige un buen instinto; y las sorpresas desagradables forman parte del juego. Un leñador prepara la madera de las píceas – de entre 150 y 180 años – en trozos de cinco metros. En su taller de Pringy, de noviembre a abril, el entablillador transforma los 25 troncos en tablillas. Los leños son troceados en ruedas, que a su vez se dividen en cuartos. Con la ayuda de una cortadora, el artesano hiende la madera en el sentido de las vetas para obtener una pieza de 42 cm. Esta es seguidamente almacenada respetando el orden de cortado. El oficio se escalona así al ritmo de las estaciones: en otoño, la selección en el bosque; la fabricación en invierno; y después llega el momento de subir a las alturas. Para saber más sobre todo ello, un fin de semana consagrado al entablillado se desarrolla en agosto, en Charmey.



CHARMEY

## El pequeño armailli

dzin

**¿Por qué los armaillis cantan el Ranz de las vacas y con qué preparan la sopa de chalet? ¿Qué es una tablilla y de dónde vienen los cuernos de los Alpes? Experimentando encontrará la mayoría de las respuestas. Recogerá plantas de virtudes innumerables, intentará producir queso siguiendo el proceso desde la leche a la degustación; y para la comida... una sopa de chalet casera, ¡por supuesto!**

www.dzin.ch

MOLÉSON

## JUGAR CON LA ADRENALINA

La más suave de las ascensiones se realiza con los pies en el vacío. Los 400 metros de la Vía Ferrata lleva a los más osados a la cima del Moléson por la cara norte, con dos itinerarios a elegir.

www.fribourgregion.ch/magazine20



BULLE

## TESOROS, ARTE E HISTORIA

La exposición permanente titulada «La Gruyère: itinerario y huellas» del Museo de La Gruyère permite recorrer la historia de la región y de su patrimonio. El museo aloja una extensa colección, una biblioteca y acoge con regularidad exposiciones temporales.

www.fribourgregion.ch/magazine19



# EN LA WEB



## CONCURSO



¿ANTE QUÉ ESPECIALIDAD CULINARIA FRIBURGUESA CAERÍA USTED RENDIDO?

Responda a esta pregunta y gane una estancia para dos personas con una apetitosa cesta de un valor total de 478.– CHF. Pruebe suerte en [www.fribourgregion.ch/concours](http://www.fribourgregion.ch/concours)

## ¡MUÉSTRENOS SUS ESPECIALIDADES FRIBURGUESAS!

Las preparadas por usted o las que haya consumido en su restaurante preferido. Utilice #Amiamfribourg en Instagram y Twitter. A todos se les hará la boca agua... y quien logre el mejor puesto ganará una estancia para dos personas valorada en 478.– CHF.



## ¡EMOCIONES CREADAS PARA USTED!

Las experiencias y los paseos en la región son abundantes. Tanto si dispone de varias horas como de varios días, Friburgo le satisfará por completo. De Schwarzsee a Estavayer-le-Lac, de las suaves orillas de Murten a las imponentes pendientes de los Gastlosen, se sentirá feliz y con nuevas ideas, visitando la web: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch).



## Información

Los precios indicados en nuestra revista son orientativos. No dude en informarse en [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch). ¿Está sin conexión de internet? No se preocupe. Responderemos con gusto a todas sus preguntas en el +41(0)26 407 70 20.

# « BE MY GUEST! »

LA TARJETA DE HUÉSPED GRATUITA\* PARA DESCUBRIR LA RIQUEZA  
TURÍSTICA DE FRIBOURG REGION.



**BE  
my  
Guest**  
CARTE D'HÔTE  
GASTEKARTE  
GUEST CARD

¡APROVECHE  
LAS NUMEROSAS  
VENTAJAS!

ACTIVIDADES  
MUSEOS  
TRANSPORTES

**148.-**<sup>CHF</sup>  
DE DESCUENTO

\*oferta a partir de la primera noche en FRIBOURG REGION

[www.florasguest.ch](http://www.florasguest.ch)