

FRIBOURG REGION

LA GUIDA PER LO SVAGO E LA SCOPERTA | CONVIVIALITÀ | GUSTO | STUPORE

2018

SODDISFAZIONE

CAMMINARE METTE DI BUON UMORE!

GLI SCIENZIATI L'HANNO
DIMOSTRATO

ADRENALINA

LA MOUNTAIN BIKE, UNO STILE DI VITA!

GOLOSITÀ

IL GUSTO DI UNA PRATICA ANCESTRALE

www.fribourgregion.ch

SOMMARIO



UN CLIC E SI PARTE
PER L'AVVENTURA!

PAGINA 20



LA STRADA IN CUI
FRIBURGO SI REINVENTA

PAGINA 16



IL GUSTO DI
UNA PRATICA
ANCESTRALE

PAGINA 8



FASCINO INSULARE
SUL LUNGOLAGO

PAGINA 28

**Il raffinato abbinamento
tra vino e bicicletta**

4

Un grande sportivo al Domaine
du Vieux Moulin

**Il gusto di una pratica
ancestrale**

8

I sapori di una volta del Four de l'Adde
a Cerniat

**La mountain bike,
uno stile di vita!**

10

Gambe forti alla scoperta della natura

**Le mostarde
dell'abbazia**

13

Un luogo di pace e creatività

**La strada in cui
Friburgo si reinventa**

16

Il quartiere alla moda di edonisti e creativi

Dzin... ma che cos'è?

20

Un'esperienza nuova

**Camminare mette
di buon umore!**

22

Lo sforzo merita un bel panorama

**Tre escursioni per
poi prendere il volo**

24

La leggerezza infinita di anima e corpo

**Il soffio segreto
del corno alpino**

26

Samuel Descloux rivela il mistero
del corno alpino

**Fascino insulare
sul lungolago**

28

Gettando l'ancora a Estavayer-le-Lac, proprio
come al mare

**Un tetto completamente
in legno**

32

Léon Doutaz, paladino della tradizione

Sul web

35

EDITOR

**I FRIBURGHESI
VOGLIONO CONDIVIDERE
TUTTO CON VOI**

La Regione di Friburgo è ricca di esperienze da vivere in buona compagnia. La felicità condivisa moltiplica il piacere e lascia ricordi indimenticabili. I friburghesi vi attendono per offrirvi avventure, scoperte e dolci delizie. Vi porteranno sulla vetta delle Prealpi, dove sentirete il cinguettio delle taccole, e sulle sponde del lago per festeggiare l'estate. Vi accompagneranno attraverso le tradizioni che rendono ricca questa parte del territorio. A piedi, in volo o in bicicletta, partite a caccia di sorprese e di incontri felici in un ambiente sempre amichevole. Non esitate, lasciatevi guidare verso terre sconosciute e scoprite ciò che non avete mai immaginato.

Editore
FRIBOURG REGION

Grafica
So Graphic Studio, Bulle

Redazione
Mélanie Rouiller, Susi Schildknecht

Foto
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, dicembre 2017/520'000

Stampato in Svizzera
su carta certificata FSC

PASSIONE

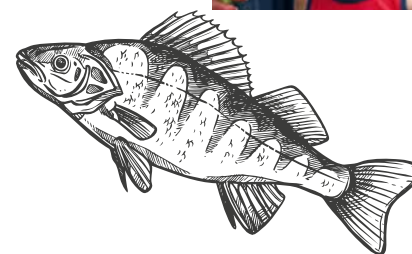
IL RAFFINATO ABBINAMENTO TRA VINO E BICICLETTA

Se esiste un dio del ciclismo, di sicuro vive nella regione di Murten, culla dei migliori itinerari della Svizzera. Infatti qui si tiene non solo il famoso slowUp, ma anche molti altri eventi a due ruote. Nel caso di Bernard Derron, viticoltore di Môtier, la passione per il ciclismo è nata grazie a una meravigliosa amicizia.



Bernard Derron è orgoglioso della sua tenuta, il Domaine du Vieux Moulin, che si trova nel comune di Mont-Vully. Nel 2010 passa il testimone al figlio Alain e a suo nipote Christophe, che diventa la quinta generazione a capo della tenuta. L'azienda vinicola è stata fondata dal bisnonno Auguste Derron nel 1876. La famiglia si occupa di dodici diversi vitigni, che coprono dodici ettari sulle sponde del lago di Murten. La produzione avviene dietro alla dimora di famiglia. Bernard Derron è sempre attivo nell'azienda, ma come salario si accontenta solo di un pasto. Ciò che conta è altrove; ormai è la sua passione per il ciclismo a occupare tutto il suo tempo libero. Questo entusiasmo non è nato per caso: un ciclista argentino che vent'anni fa è venuto

qui a vendemmiaare gli ha trasmesso la passione. La loro amicizia si è rinvigorita con i loro incontri annuali sulla strada del Tour de France. Ancora oggi scalano alcuni colli di questa mitica corsa per assistere al passaggio dei ciclisti durante una tappa di montagna. Sulla strada per tornare a casa, l'allenamento attorno al Lago di Murten, attraverso il Ponte du Rotary, lungo le coltivazioni ortofrutticole o fino al Mont-Vully, lo mantiene in forma e gli regala una bella sensazione di libertà. Ma anche l'amore per la gastronomia permette di scoprire la regione. Il ciclista consiglia a tutte le persone di passaggio di visitare i ristoranti che rendono onore alle specialità del territorio. Accompaniate, ovviamente, da un bicchiere di vino di Le Vully!



REGIONE MURTENSEE

Vi va di pescare?

«Abbiamo una dote speciale per quest'attività!» I fratelli Samuel, Jonas e Damian sono i campioni del Lago di Murten. La passione della pesca gliel'ha instillata un'infanzia a contatto con l'acqua. Condividono con grande piacere le proprie competenze riguardo a lucci, persici, alborelle o sandre, e sono sempre disposti a portarvi negli angoli migliori per scovare il pesce più grosso del lago!

www.dzin.ch

KERZERS

TUTTE LE SFUMATURE DEL PAPILIORAMA

Un trekking nella giungla vi farà piombare nella foresta tropicale, tra le mangrovie e gli stagni di orchidee. 1001 farfalle volano eseguendo una danza magica. Ovunque si rivolga lo sguardo, regna l'esotico. Il Nocturama vi immergerà nell'universo degli abitanti della notte, per un'esperienza straordinaria!

www.fribourgregion.ch/magazine1

FRIBOURG REGION

UN'ESPERIENZA ECLETTICA

Tre giorni di bicicletta e 150 km: visitate le mura di cinta di Murten, il centro storico di Friburgo, poi sosta per una degustazione di formaggi e cioccolato prima di recarsi a Gruyères. Un breve tour per Romont alla scoperta dell'artigianato del vetro e ritorno al lago di Murten. I momenti migliori? Tutti! Tre notti a partire da CHF 399.- a persona.

www.fribourgregion.ch/magazine2





Il Four de l'Adde a Cerniat è un bel forno che apre le porte ogni venerdì. Non importa che si trovi lontano dalle vie dello shopping: i clienti arrivano in massa per acquistare il pane eccezionale di questo panettiere fuori dal comune.

GOLOSITÀ

IL GUSTO DI UNA PRATICA ANCESTRALE

Troneggia in mezzo alla panetteria, e attraverso la sua bocca aperta si intravede un fuoco vivace. Il suo calore tiene a distanza chiunque tenti di avvicinarsi. È il forno a legna. Il suo padrone, il panettiere André Isenegger, attende ancora qualche minuto perché la temperatura sia ideale per la cottura delle torte alla crema. Seguiranno alcune decine di pani al lievito naturale. Seguendo i metodi tradizionali della panificazione, questo artigiano utilizza solo farine di cereali antichi come il farro o il grano Rouge de Gruyère. Quando la temperatura è a

370 °C, fa volteggiare un panno umido all'estremità di un'asta direttamente nella bocca del forno. Vola la cenere. Altri 10 °C, e André Isenegger fa una fenditura sulla pasta e mette a cuocere la prima infornata. Sua moglie Sophie prepara il negozio per l'arrivo dei clienti, abituati a essere coccolati. Sul terrazzo o sotto agli alberi, i buongustai potranno gustarsi un tè caldo o un infuso ghiacciato alla menta. All'interno, un'allegria musica cubana annuncia la scoperta di un lavoro che è iniziato alle 3 del mattino. Il panettiere controlla la cottura picchiando rapidamente



LE VULLY

IL DELIZIOSO RISVEGLIO DELLA PRIMAVERA

La raccolta degli asparagi richiede ben 540 ore di lavoro per ettaro, e altre 612 ore richiede la pulitura, ma il loro sapore è una grande ricompensa a tanta fatica. Il gusto e la consistenza, delicati e particolari al tempo stesso, ci ricordano che l'estate è in arrivo. Claude-Olivier Marti, dottore in biologia molecolare, presenta nel suo blog una ricetta che esalta la ricchezza di questo delizioso ortaggio.

www.fribourgregion.ch/magazine3



sulla crosta. Il suono è quello giusto, la pala scivola dentro e ne esce piena di tesori bollenti e profumati. Ogni pagnotta, ogni dolce alle albicocche o ai fichi, le torte alle noci e le baguette trovano il loro posto nei cesti di vimini, oppure delicatamente appoggiati su una tovaglia di lino. I buongustai, impazienti, sono arrivati già da un po' e attendono in fila. Il padrone di casa propone ai clienti più curiosi di seguire un laboratorio per apprendere tutte le sue competenze e l'appassionata ricerca dei sapori autentici. Il Four de l'Adde è ormai divenuto un punto di incontro e di conversazioni, proprio come sognava Sophie. Una cliente fedele di questo rituale del venerdì ci consiglia di venire a scoprire quest'atmosfera nel periodo invernale: «Perché con la neve, qui tutto diventa magico!»

CHARMEY

BALSAMO PER IL CORPO E LA MENTE

Qualunque sia il tempo, in ogni circostanza, è sempre una bella esperienza recarsi ai Bains de la Gruyère. Rilassandovi in un piacevole bagno di acqua calda, dopo un massaggio al cioccolato, che ne dite di ammirare il bellissimo panorama?

www.fribourgregion.ch/magazine5

GRUYÈRES

LA MAISON DU GRUYÈRE

Il Gruyère AOP, celebre formaggio al latte crudo, è prodotto nelle nostre regioni da nove secoli. Un *savoir-faire* che rende orgoglioso un intero territorio. Eppure, pochi sanno che questo formaggio non contiene lattosio. Un prodotto tutto da scoprire e gustare.

www.fribourgregion.ch/magazine4



ADRENALINA

LA MOUNTAIN BIKE, UNO STILE DI VITA!

A Schwarzsee la mountain bike è la regina! I percorsi e i paesaggi delle Prealpi di Friburgo permettono una pratica piacevole di questo sport divertente. Thomas Raemy è uno dei pionieri all'origine della presenza della mountain bike nella regione.

Originario di Planfayon, Thomas Raemy possiede una motivazione incrollabile e una grande capacità d'azione. Ha partecipato come junior alle corse di Cross Country, Downhill e al Dual-Slalom. Nel 1995 ha preso parte alla creazione del Club de VTT di Sense-Oberland che oggi accoglie 110 tra bambini e adolescenti, per un totale di 350 membri. Il Bike Park di Planfayon, al quale ha fortemente contribuito, è un punto d'incontro noto e molto apprezzato sia dagli sportivi locali che dai visitatori. Il circuito Pumptrack e gli altri strumenti per esercitarsi preparano le competenze di base di tutti gli appassionati in erba. Persino i piccoli possono lanciarsi nelle curve, sotto lo sguardo dei professionisti che fanno volentieri da spettatori, piuttosto meravigliati. Questo percorso, che nel 2011 ha accolto i campionati svizzeri di Cross Country, è un luogo in cui la motivazione cresce enormemente.

Thomas Raemy ha percorso il mondo lavorando dietro le quinte di molti eventi sportivi, collaborando all'organizzazione di vari campionati mondiali, corse di mountain bike o prove di sci. Durante tutti questi anni non ha mai dubitato che Schwarzsee e Sense-Oberland possedessero tutte le carte in regola per lo sviluppo di questo sport. Il suo consiglio per una prima visita della regione: rotta verso Schwyberg, la montagna emblematica di questo territorio; impossibile perdersela. Un itinerario tecnicamente facile di 4 ore e mezza parte da Planfayon (849 m) per arrivare alla baita Alp Grosser Schwyberg (1645 m). Il panorama lascia intravedere 13 cantoni svizzeri. Dopo aver soddisfatto la vista con questi bellissimi paesaggi, è il momento di soddisfare il palato con un rösti di patate fatto in casa o dei deliziosi Flammkuchen serviti in questa trattoria. Il ritorno in pianura viene fatto costeggiando lo Schwarzsee, poi proseguendo lungo il fiume Singine sul cammino delle Prealpi di Friburgo. Per coloro che desiderano trascorrere la notte sul posto sarà poi possibile, il giorno seguente, arrivare ai monti Schwyberg in direzione di La Berra e Käsenberg.

Una giornata perfetta per Thomas Raemy: scoprire un nuovo percorso, o semplicemente potersi immergere nel paesaggio e nella natura, e correre in piacevole compagnia degli appassionati del giorno. A proposito, la comunità dei biker funziona ovunque nello stesso modo, niente di complicato: il primo che arriva ha la precedenza negli ostacoli. Per il resto, i migliori consigli li trovate sui social network.

www.fribourgregion.ch/magazine6



SCHWARZSEE

La magia delle erbe

Realizzare un burro aromatizzato con ciò che offre una bella passeggiata... Attenzione, erbe, perché sarete mangiate! Da assaporare con pane cotto sulla brace mentre si ascoltano belle storie davanti al caminetto.

www.dzin.ch

SCHWARZSEE

RELAX SULLE SPONDE DEL LAGO

Gli escursionisti e gli appassionati di mountain bike si ritrovano sulla piacevole terrazza della Hostellerie am Schwarzsee. Un luogo in cui gli ospiti vengono costantemente viziati, dalla Spa fino al dessert. Tre notti per CHF 399.- a persona.

www.fribourgregion.ch/magazine7

FRIBOURG REGION

LA TRANSUMANZA, UNA TRADIZIONE MOLTO AMATA

Quando arriva la fine dell'estate, il bestiame torna dall'alpeggio. Nella Regione di Friburgo si fa festa. È il momento in cui gli armaillis (i pastori) indossano i costumi tradizionali, il Bredzon e il Dzaquillon. Al centro della sfilata, le mucche addobbate in modo sontuoso scandiscono la discesa a valle al suono delle campane. Le specialità regionali e la musica popolare contribuiscono a congedarsi dalla stagione trascorsa in montagna.

www.fribourgregion.ch/magazine8



GENUINA

LE MOSTARDE DELL'ABBAZIA

Sette volte al giorno e una volta durante la notte, le monache dell'abbazia della Fille-Dieu a Romont cantano l'ufficio. Il lavoro è scandito dalla preghiera, che regola la loro giornata. Questa comunità è molto attiva e creativa. Oltre a produrre le ostie, le monache confezionano regolarmente una deliziosa mostarda fatta in casa.



Grani di mostarda, olio, aceto, spezie varie e... un pizzico di segreto! In un laboratorio attrezzato con ingegno, Suor Claire prepara deliziose mostarde con ingredienti di prima qualità. La comunità offre un assortimento di quattro gusti: miele, forte, extra forte, o vecchio stile. La sorella addetta alla dispensa si dedica a questo compito con grande esperienza, lavorando su una ricetta da tempo rimasta segreta. Se una delle macchine le gioca un brutto scherzo, invoca San Giuseppe

che le viene sempre in aiuto. I punti vendita nei negozi locali, nell'abbazia o sul suo sito web assicurano a questa comunità una buona fonte di reddito. Fedeli alla tradizione dell'accoglienza, le suore affittano camere a chiunque cerchi pace o accompagnamento spirituale. Qui possono soggiornare sia uomini che donne, per un massimo di otto giorni. Potrete godervi il silenzio del giardino o rilassarvi lungo le rive del fiume Glâne, al riparo dal trambusto del mondo.



ROMONT

Parkour a Romont

Il collettivo Féli-Dmouvement vi invita a indossare le scarpe da ginnastica! Con il parkour, la città di Romont, la sua storia e il suo patrimonio culturale si svelano dal punto di vista sportivo. Fred Voeffray, coach professionista di parkour fa correre i visitatori, giocando tra gli ostacoli urbani e naturali: una vera sfida per tutti.

www.dzin.ch

ROMONT

VETRO IN PRIMO PIANO

Il Vitromusée di Romont riveste un ruolo d'importanza nazionale, poiché è un importante centro per l'arte vetraria. La sua ampia collezione e le mostre temporanee rendono famosa questa particolare forma d'artigianato e ne incoraggiano la diffusione.

www.fribourgregion.ch/magazine9



FRIBOURG REGION

LO SPIRITO DEI LUOGHI

Avete bisogno di silenzio, di serenità o di tempo? Volete fuggire dal caos assillante della vita quotidiana? Desiderate allontanarvi dallo stress digitale? Gli alloggi monastici vi offrono tutta la pace e la tranquillità di cui necessitate per una sosta tranquilla e riposante. Una tappa meritata in luoghi senza tempo.

www.esprit-des-lieux.ch





Nuove idee nascono sulla strada della Fonderie 11. Ci sono i negozi dei creativi, gli atelier e un viaggio a sorpresa nel paese gastronomico di Ben & Leo. Quanto alle dolci delizie, si trovano dalle parti del caffè Chocolat Villars, e di notte, rotta verso la scoppiettante sala concerti Fri-Son.

CURIOSITÀ

LA STRADA IN CUI FRIBURGO SI REINVENTA



Da sempre gli artisti e gli edonisti sanno trovarsi al posto giusto al momento giusto. Nel quartiere alla moda attorno alla Route de la Fonderie, basta camminare attraverso i luoghi chiave della zona per sentirsi parte di questa prolifica energia.

L'esplorazione inizia con una profonda boccata d'aria fresca nel giardino del museo botanico. L'ingresso è gratuito, si può passeggiare e godersi l'atmosfera rilassante o dedicarsi al percorso didattico, lungo il quale è possibile ammirare la collezione di 140 famiglie di piante svizzere, ovvero più di 1100 specie. Un'applicazione consente di andare ancora oltre nella scoperta e nell'apprendimento. Impossibile non fermarsi al negozio Chocolat Villars per degustare un caffè accompagnato da una pralina. Che sia liquido, morbido o croccante, il cioccolato rende tutti felici. Per la tappa successiva bisogna attraversare la strada in direzione della Fonderie 11 con il suo ristorante Ben & Leo, i negozi, gli atelier e gli uffici, tutti sistemati nello stesso edificio. I visitatori sono affascinati dai materiali e dai disegni originali che rendono difficile resistere agli accessori di moda. Sul retro del negozio, un laboratorio realizza borse con la tela delle barche, per farvi sentire tutto il vento dell'avventura. Tutti a tavola! Le persone più accorte avranno prenotato perché a mezzogiorno arrivano in gran numero uomini e donne d'affari, mentre la sera i buongustai amano incontrarsi



in questa piacevole atmosfera, unica a Friburgo. La creatività di Ben & Leo così come la loro straordinaria presenza nel programma MasterChef li hanno messi in primo piano. Un corso di formazione a Parigi e Lione ha rafforzato la loro passione di autodidatti, consolidando le basi della loro creatività. La loro cucina vivace e fantasiosa e il bell'arredamento del locale – con un tocco industriale ma al tempo stesso molto caloroso – ispi-

rano commenti davvero positivi. A pochi metri di distanza, la sala da concerto Fri-Son ha visto passare le più grandi leggende della musica rock. Dal 1983, quest'associazione bilingue è uno dei luoghi più emblematici della cultura di Friburgo. Con 60 concerti all'anno e un centinaio di piccoli eventi, è un palcoscenico musicale essenziale per gli appassionati dei grandi suoni, che ne apprezzano la programmazione.



FRIBURGO

Indossate il grembiule!

Serge Chenaux, ottimo ristoratore, vi invita nel suo ristorante Au Sauvage. Seguite i suoi preziosi consigli e cucinate piatti delicati, realizzati con prodotti di qualità del territorio di Friburgo. Dopo il lavoro, venite alla sua tavola e gustate un menu indimenticabile accompagnato dai vini della regione.

www.dizin.ch

FRIBURGO

L'ORIZZONTE DAVANTI AGLI OCCHI

Tutta la bellezza gotica della cattedrale di San Nicola si apprezza salendo i suoi 365 gradini per raggiungere la cima del campanile a 74 m di altezza. Da questa piattaforma il panorama della città è affascinante, l'orizzonte mozzafiato. Dieci nuovi pannelli realizzati dall'artista Frédéric Aeby presentano con umorismo e poesia tutta l'anima della regione.

www.fribourgregion.ch/magazine11

FRIBURGO

CITY BREAK

La città di Friburgo si rivela attraverso vicoli e ponti. Passate affianco alla cappella di Loreto, scendete nella città bassa con la funicolare e lasciatevi sedurre dalle tantissime offerte culinarie e culturali. Una notte a partire da CHF 89.- a persona.

www.fribourgregion.ch/magazine10



dzin

Dzin... ma che cos'è?

È una piattaforma web che permette di uscire dai sentieri battuti. Un clic e si parte per l'avventura!

Scoprite nuove attività e incontri stimolanti con la gente del posto. Create momenti indimenticabili da vivere in gruppo o da soli, per bambini e adulti.

Gastronomia

Degustazione di vini e dolci di LeVully
Preparazione di un morbido cuchaule e della senape di Bénichon
Degustazione di birre artigianali
Fonduta in calesse attorno a Gruyères



alcuni esempi

100 attività 60 Dzin

Attività
uniche
e autentiche
proposte
da persone
appassionate!



Patrimonio

Ceramica come nel Neolitico
La vita nei pascoli alpini
Visita architettonica di Friburgo
Trasporto del formaggio a cavallo di un asino

alcuni esempi

Chi è?
È friburghese!

Outdoor

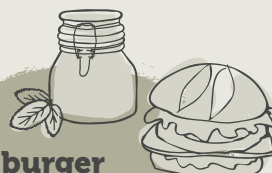
Raccolta e cottura di piante selvatiche
Escursioni a piedi nudi in montagna
Visita a un allevamento di cervi
StandUp Paddle all'alba



alcuni esempi

Il burger alla Bénichon

Assieme a Valérie preparate un burger ispirato alla Bénichon e altre specialità gastronomiche in sintonia con la natura.



Lè dzin = la gente

(nel dialetto di Friburgo)

fribordzê

dzouno

vivandyè

Il dialetto di Friburgo è una lingua ancora viva. Alcuni appassionati, per mantenerla attiva, scrivono, cantano e danno lezioni ai giovani. Nel 2000, il 15% degli abitanti del villaggio di Cerniat in Gruyère dichiara di parlare abitualmente questo dialetto.

Grevire

Come faccio a prenotare?



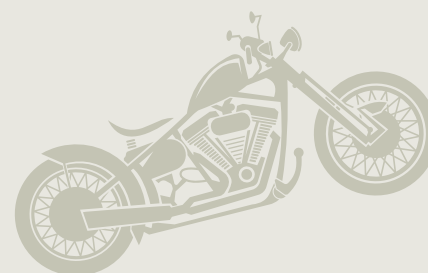
1)
Scelgo
l'attività

2)
Consulto
prezzi e
disponibilità

3)
Prenoto
l'attività

4)
Pago online
(pagamento
sicuro)

www.dzin.ch



Con Jean-Loup in Harley

Il comfort di una grossa cilindrata e le sensazioni forti dell'asfalto. Fate un giro in Harley Davidson attraverso la Regione di Friburgo e lasciate che il senso di libertà e di piacere si impadronisca di voi.



Land art con Nicole

Diventate artisti di land art. Create opere effimere e immergetevi nella ricchezza della natura per far nascere la magia. L'argilla sarà la vostra pittura, le pietre la vostra tela: libero spazio alla creatività!



esperienze
scambi
scoperte
condivisione
felicità

mix

Gli scienziati l'hanno dimostrato: camminare all'aperto rende più felici dell'attività in palestra. L'ambiente è importante quanto lo sforzo. E il panorama magico a tutto tondo che si può ammirare tra Teysachaux e Le Moléson regala agli escursionisti il piacere di camminare.

SODDISFAZIONE

**CAMMINARE
METTE DI BUON
UMORE!**



AVVENTURA

TRE ESCURSIONI PER POI PRENDERE IL VOLO

Da molto tempo le Prealpi di Friburgo affascinano gli amanti del parapendio. Oggi l'evoluzione tecnica del materiale permette nuove avventure. L'attrezzatura è più leggera e il volo è reso più facile da un telo di dimensioni quattro volte più piccole. Decollo immediato con due istruttori appassionati.

Dopo la bella escursione di mezz'ora sulle alture di Les Paccots in compagnia del pilota del biposto Sylvain Genoud, impossibile non avere caldo. Una pausa a Corbetta (1401 m) e siamo pronti per un decollo in dolcezza. Una volta preso il volo, il panorama mozzafiato rinfresca la mente e calma i pensieri. Il Lago di Ginevra brilla, e dall'altro lato i monti Teysachaux e Dent de Lys offrono il loro profilo migliore. Il concetto di «camminare e volare» è una versione più personale della scoperta del parapendio. La marcia rallenta l'esperienza, lasciando il tempo di immergersi nel paesaggio. In inverno, questa parte viene fatta con le racchette da neve. Per gli appassionati della neve, partenza

con gli sci ai piedi e atterraggio morbido. Olivier Nicolet e il suo team Yoofly spingono l'idea un po' oltre e propongono escursioni di una o tre ore con la magica possibilità di dormire sulla vetta dei monti Merlas o altrove nelle Prealpi. La guida alpina mette a profitto i suoi 30 anni di esperienza per far vivere ai camminatori un'avventura unica. L'escursione non si vive tanto con le emozioni forti, ma con la lentezza e la contemplazione. Nessun volo acrobatico, ma momenti magici al crepuscolo. Yoofly fornisce tutto il necessario per la notte: materassino, pasto e fornello per il caffè. La fonduta in mezzo alla natura è un piacere culinario extra, ma lo splendore è nel cielo, quando

si comprende che si conserveranno ricordi indimenticabili di quella notte sotto le stelle. Al risveglio, il sole mostra tutti i suoi colori. Le vette circostanti sovrastano la nebbia e diventano isole, tanto da far pensare di essere all'altro capo del mondo. Il volo di ritorno, planando, avviene in condizioni calme e piacevoli. I meno freddolosi possono anche provare l'avventura in inverno, dentro a un igloo! Per un decollo accessibile a tutti, molti voli si realizzano facilmente grazie agli impianti di risalita del cantone. Tutto è pronto per far sì che tutti possano volteggiare piacevolmente. www.fribourgregion.ch/magazine12



LES PACCOTS

Naturale al 100%

Chantal Demierre si è specializzata nella produzione di cosmetici naturali. Durante questo workshop imparerete a realizzare balsami per la cura del viso e del corpo con una base di cera d'api locale al 100%. Un'esperienza sensoriale e pratica che si svolge in un ambiente idilliaco a Granges (Veveyse).

www.dizin.ch

LES PACCOTS

FESTI'RANDO, CAMMINARE E NON SOLO!

L'escursionismo è in primo piano una volta all'anno a Les Paccots. Festi'Rando offre una varietà di attività su questo tema, allegre e divertenti, invitandovi alla scoperta. Se il festival si svolge per due giorni a fine estate, i percorsi sono accessibili per la maggior parte dell'anno. www.fribourgregion.ch/magazine13



LES PACCOTS

PACCHETTO SOGNO DA BUONGUSTAI

Da giugno a ottobre, la regione di Les Paccots invita i viaggiatori a una due giorni di escursioni per scoprirne i luoghi e i piatti tipici. Dopo una passeggiata bucolica, niente di meglio che una notte tranquilla in uno stabilimento della stazione. Una notte a partire da CHF 76.- a persona.

www.fribourgregion.ch/magazine14

IMMERSIONE

IL SOFFIO SEGRETO DEL CORNO ALPINO

Soffiare in un corno alpino, gustarsi l'istante presente a occhi chiusi e ascoltare il suono dello strumento che si unisce a quello della natura.

Samuel Descloux non suona il corno alpino, ma respira con lui. Appassionato di strumenti a fiato sin dall'infanzia, ma stanco di sottermersi alle partiture, si emancipa dal curriculum standard per seguire corsi di improvvisazione e poi scoprire il corno alpino. Ne ordina uno presso un artigiano locale e aspetta un anno prima di scoprire il suo strumento. L'ampiezza dell'universo sonoro del corno e la sua vasta gamma di tessiture lo interessano più del suo approccio musicale folkloristico. Sperimenta le vibrazioni e lavora sulla

respirazione, istituisce una pratica così come altri si dedicano alla meditazione. Perché la melodia cominci a vivere, la ricerca nelle profondità di se stesso. Poi gli dà la propria misura e imposta il tempo secondo le sue sensazioni intime. Samuel chiude gli occhi e si allinea al diapason delle proprie emozioni più che al pentagramma. Spesso gli escursionisti serali ne sentono la musica senza mai vederlo. Quando a volte parla in pubblico, dichiara di suonare prima di tutto per se stesso, ai margini di un bosco o tra i pascoli.

La magia può anche accadere in una notte di luna piena, vicino allo stagno. Sempre con grande umiltà, vaga alla ricerca del suono più autentico, che può essere dolce, impalpabile o profondo come se provenisse da tempi immemorabili, quando le persone erano un tutt'uno con la natura. Una lenta e inaspettata melodia che spesso ricorda il lontano cugino australiano didgeridoo. Con il corno alpino, Samuel Descloux ha scoperto un segreto: rallentare il mondo, il tempo di un soffio.

LAGO DELLA GRUYÈRE

Namasté sulle sponde del lago

Sandrine Dias vi invita, con scioltezza e allegria, a eseguire una serie di posizioni yoga. Immersi nella frescura mattutina, principianti ed esperti eseguono la posizione dell'airone e del loto nel miglior modo possibile. Le sponde del lago della Gruyère a Morlon non sono mai state così zen!

www.dzin.ch



LA GRUYÈRE

PASSEPORT LA GRUYÈRE

Un weekend romantico, una gita in famiglia? La Gruyère è una regione da visitare con calma. Un'opportunità per scoprire la regione attraverso i suoi musei, la gastronomia e i paesaggi. Due notti a partire da CHF 125.- a persona.

www.fribourgregion.ch/magazine15



GRUYÈRES

CI SONO MOLTE COSE DA FARE A GRUYÈRES!

La natura eclettica della città di Gruyères stupisce il visitatore. La scelta è vastissima: potete immergervi nell'antro medievale del suo castello, tremare davanti agli Aliens del museo H. R. Giger o scoprire l'arte buddista al Tibet Museum. Emozioni che mettono un grande appetito! Una passeggiata nella strada pedonale per scegliere il vostro ristorante, e non vi rimane altro che assaporare piatti deliziosi prima di dedicarvi ad altre escursioni.

www.fribourgregion.ch/magazine16



DOLCE FAR NIENTE

FASCINO INSULARE SUL LUNGOLAGO

Relax e pigrizia durante l'happy hour o per tutta l'estate! Il ristorante Les Lacustres e il Ripper bar hanno sostituito le antiche case su palafitte. Oggi si può gustare il pesce fresco del lago di Neuchâtel con gli occhi pieni di luce, e sembrerà quasi di trovarsi ai Tropici.





Estavayer-le-Lac rimarrà nei nostri ricordi per aver ospitato l'ultimo festival federale di lotta. Gli amanti di storia conoscono il villaggio lacustre di Gletterens e le sue ricostruzioni storiche, mentre gli appassionati della natura evocano la biodiversità unica della Grande Carigaie. Gli edonisti, invece, amano gli straordinari tramonti sulle sponde del lago. Stéphane Traeger è cresciuto sulla spiaggia di Les Lacustres, dove i suoi genitori lavoravano in un punto di ristoro molto diverso dall'attuale stabilimento. Durante gli studi presso la scuola alberghiera di Ginevra, ha dedicato il suo tempo libero al wakeboard, che lo ha portato agli spot internazionali più di tendenza del circuito. Nel 1997 è salito in cima

al podio dei campionati europei di wakeboard. Quattro anni dopo, Stéphane e la moglie Jannick hanno rilevato il ristorante e aggiunto il Ripper Bar, ispirato ai loro viaggi in giro per il mondo. Qui si può gustare la pizza e anche la famosa fonduta! Sotto il tendone, ospiti di ogni età sorseggiano cocktail colorati in un ambiente di eterna vacanza. Gli amanti dello sport si divertono moltissimo grazie al vicino skilift nautico, mentre per chi preferisce fare attività attorno ai canneti il bar mette a disposizione dei paddle. Stéphane, Jannick, lo chef Julien, il pizzaiolo Guiseppe e lo chef Sarah creano un'atmosfera accogliente in modo che giovani e meno giovani si sentano come al mare.

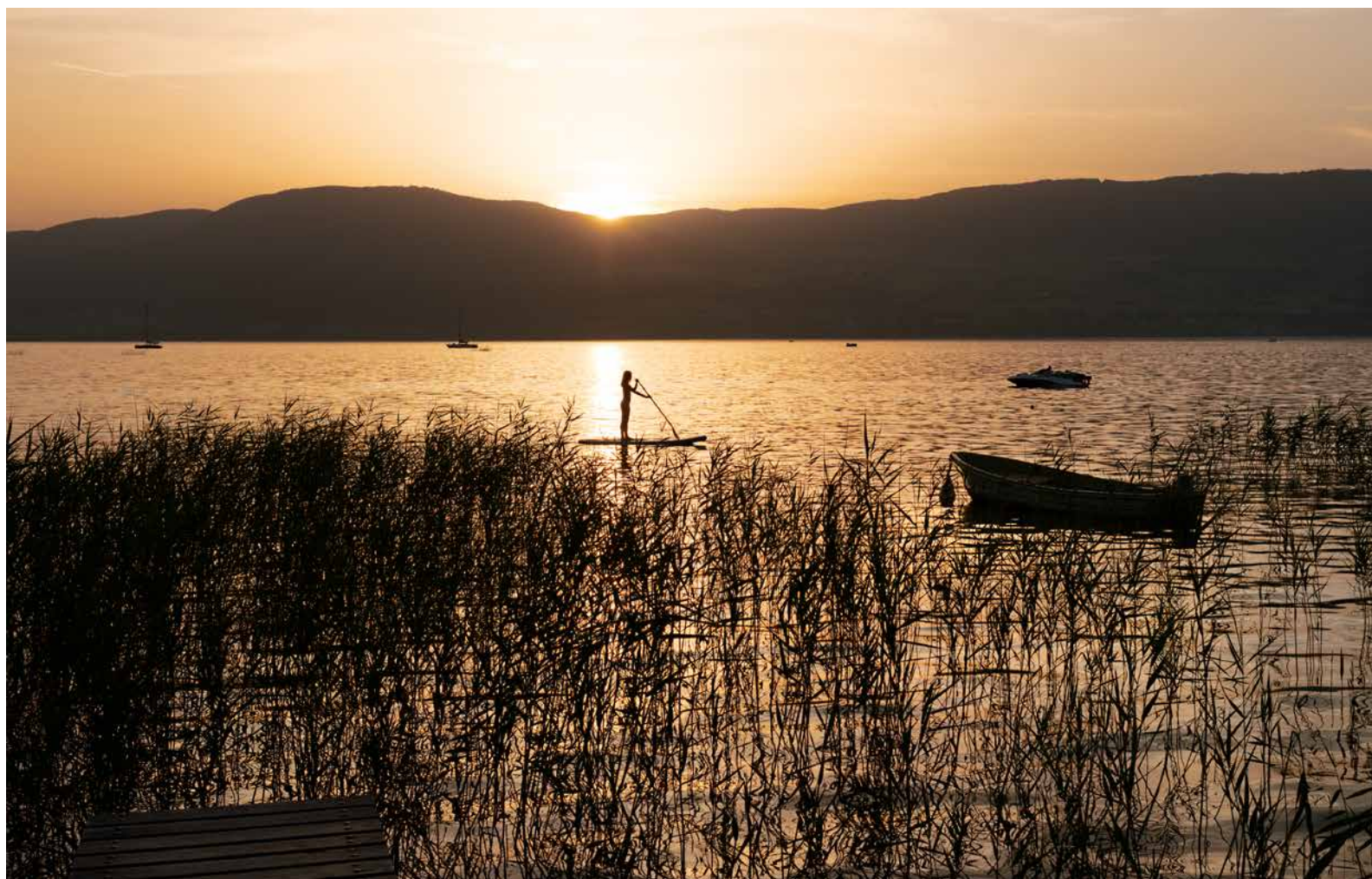


ESTAVAYER-LE-LAC

CABINA DEL CAPITANO PER DUE

Si getta l'ancora al lago di Neuchâtel per trascorrere una bellissima notte al campeggio della fattoria di La Corbière, che offre alloggi insoliti. Con le sue due terrazze, la vista unica dalla camera da letto e il soggiorno nella chiatte, questa vacanza promette di essere un'esperienza mozzafiato. Una notte CHF 160.- per due persone.

www.fribourgregion.ch/magazine17



ESTAVAYER-LE-LAC

Da leccarsi i baffi

Simone Rochette-Egli condivide con i suoi ospiti le più gustose ricette della gastronomia di Friburgo. La senape di Bénichon e un morbido cuchaule (pane tipico) annunciano la tradizionale festa della Bénichon.

www.dzin.ch



ESTAVAYER-LE-LAC

LA SQUISITA BÉNICHON

La festa della Bénichon du Pays de Fribourg si svolge quest'anno dal 24 al 26 agosto nel cuore del borgo medievale di Estavayer-le-Lac. Gli ospiti apprezzeranno il concorso della senape di Bénichon, il mercato dell'artigianato e un menu pantagruelico. La grande altalena e il ponte da ballo invitano a divertirsi, prima di mangiare un altro delizioso bricelet!

www.fribourgregion.ch/magazine18



ARTIGIANATO TRADIZIONALE

UN TETTO COMPLETAMENTE IN LEGNO

Il tetto della baita è coperto di assi, e due sagome si muovono su questo tetto in legno perfettamente adattato. Léon Doutaz e il suo «complice» sistemano con grande precisione le assi che proteggeranno l'edificio dalle intemperie, dal caldo e dal freddo.



La baita Les Peychons, di nuova costruzione, brilla in mezzo al pascolo. Uno schiocco regolare risuona tra Cousimbert e La Berra, il martellamento di Léon Doutaz e del suo collega Bernard scandisce il ritmo del lavoro. Il «tavillonnage» per la copertura dei tetti è un antico mestiere artigianale che richiede da sempre gli stessi gesti e il cui risultato collega l'architettura alla tradizione prealpina del territorio di Friburgo. Ebanista di formazione, Leon Doutaz ha abbandonato questo mestiere perché divenuto troppo automatizzato e si è lanciato nella pratica artigianale del tavillonnage. Preparato sapientemente da un maestro, ha acquisito esperienza e tecniche e si è rapidamente trasformato in uno dei cinque esperti del cantone, ovvero i garanti della conoscenza e del know-how che hanno trovato impiego anche nella costruzione di alcuni edifici contemporanei. La professione richiede una buona forma fisica, un atteggiamento sicuro, concentrazione e resistenza.

Un uccello ballerino cinguetta sotto la struttura traforata. Ora che gli artigiani avranno coperto i 435 m² del telaio, l'uccellino avrà lasciato il nido. Su una superficie piana, di solito coprono 1 m² in un'ora, con 250 assi. Solo un dodicesimo di queste sono visibili, e qui si nasconde il segreto della resistenza. Infatti, se lo spessore è troppo sottile, le intemperie avranno la meglio, se è troppo spesso non si asciuga e si rovina. Anche la posizione della baita, in piena esposizione al vento o lungo un ruscello, influenza la durata di vita del tetto, che in media è di 30-40 anni. Tutti gli alberi dell'edificio sono stati selezionati da Leon. Una scelta delicata, perché bisogna indovinare cosa può offrire l'interno di un abete. Ciò richiede una conoscenza quasi istintiva del bosco, e spesso le brutte sorprese fanno parte del gioco. Un operaio forestale prepara alberi di abete rosso – vecchi di 150-180 anni – in tronconi di 5 m. Nel suo laboratorio a Pringy, da novembre ad aprile, l'esperto trasforma questi 25 tronchi in «tavillon». I ceppi sono tagliati in lamine che vengono poi tagliate in quarti. Utilizzando un apposito ferro, l'artigiano divide il legno nel senso delle venature per ottenere un pezzo di 42 cm. Questo viene quindi conservato rispettando l'ordine di taglio. Un mestiere scandito dalle stagioni: selezione nel bosco in autunno, produzione in inverno, poi arriva il momento di tornare in alto. Per saperne di più, ad agosto a Charmey si tiene un fine settimana di feste attorno al mestiere del «tavillonnage».



CHARMEY

d'zin

Il pastorello

Perché i pastori di questi luoghi (armaillis) cantano il Ranz des vaches? Con che cosa preparano la tipica minestra chiamata soupe de chalet? Cosa è un tavillon? E da dove proviene il corno alpino? È attraverso la sperimentazione che troverete la maggior parte delle risposte. Potrete raccogliere piante con mille virtù, vi dedicherete alla produzione del formaggio seguendo il procedimento dal latte fino alla degustazione e per il pasto, beh... soupe de chalet fatta in casa, naturalmente!

www.dzin.ch

MOLÉSON

GIOCANDO CON L'ADRENALINA

Una delle salite più di tendenza si compie con i piedi nel vuoto. 1400 m della Via Ferrata invitano i più audaci a raggiungere la vetta del Moléson lungo la parete nord, con due itinerari a scelta.

www.fribourgregion.ch/magazine20



BULLE

TESORI, ARTE E STORIA

L'esposizione permanente «La Gruyère, itinéraires et empreintes» (La Gruyère, itinerari e orme) del Musée gruérien è un modo per esplorare la storia di una regione e del suo patrimonio. Il museo ospita un'ampia collezione, una biblioteca e accoglie regolarmente mostre temporanee.

www.fribourgregion.ch/magazine19



SUL WEB



CONCORSO



QUALE SPECIALITÀ DI FRIBURGO VI FA IMPAZZIRE?

Rispondete a questa domanda e potrete vincere un soggiorno per 2 persone con un grande cesto gastronomico del valore totale di CHF 478.– Buona fortuna su www.fribourgregion.ch/concours

MOSTRATECI LE VOSTRE SPECIALITÀ DI FRIBURGO!

Quelle preparate da voi oppure degustate nel vostro ristorante preferito. Postate il tutto con l'hashtag **#miamfribourg** su Instagram e Twitter. Farete leccare i baffi a tutti i lettori, e il post migliore vincerà un soggiorno per 2 persone del valore di CHF 478.–



EMOZIONI SU MISURA PER VOI!

FRIBOURG REGION offre una varietà di esperienze e percorsi. Che vi fermiate per poche ore o per più giorni, troverete di certo l'attività che fa per voi. Sullo Schwarzsee o a Estavayer-le-Lac, sulle dolci rive del lago di Murten o gli erti pendii dei Gastlosen. Cercate ispirazione sul sito www.fribourgregion.ch.



Informazione

I prezzi indicati nella rivista hanno carattere indicativo. Non esitate a visitare il sito www.fribourgregion.ch per maggiori informazioni. Non avete connessione internet? Nessun problema! Potete contattarci chiamando il numero **+41(0)26 407 70 20**.

«BE MY GUEST!»

LA TESSERA TURISTICA GRATUITA* PER SCOPRIRE LE RICCHEZZE
DI FRIBOURG REGION.



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

UNA SOLA
TESSERA, TANTI
VANTAGGI!

ATTIVITÀ
MUSEI
TRASPORTI
148.-^{CHF}
DI SCONTO

*offerta a partire dal primo pernottamento a FRIBOURG REGION

www.florasquest.ch