

FRIBOURG REGION

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

2019

SORPRESA

**AL CALAR DELLE
TENEBRE, IL
CASTORO LA FA
DA PADRONE**

ESPERIENZA

**IO C'ERO:
UN'AVVENTURA
STRAORDINARIA**

PASSIONE

**1800 KM DI SENTIERI
DA PERCORRERE
A OCCHI CHIUSI...
O QUASI!**

www.fribourgregion.ch

È DZIN!

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.
www.dzin.ch



I PRATI: UN TESORO DELLA NATURA

PAGINA 4



LA VITA È UNA BELLA PASSEGGIATA

PAGINA 22



1800 KM DI SENTIERI DA PERCORRERE A OCCHI CHIUSI... O QUASI!

PAGINA 26

SOMMARIO

I prati: un tesoro della natura 4	Un'escursione a Friburgo Regione: una fonte di felicità! 20
Escursioni botaniche in compagnia di Aline Hayoz-Andrey	
Io c'ero: un'avventura straordinaria 8	La vita è una bella passeggiata 22
Jean-Claude Pesse mantiene viva una tradizione ancestrale	Il Trans Swiss Trail: un progetto comune di lunga data
«Spazzino e virtuoso della penna» 10	1800 km di sentieri da percorrere a occhi chiusi... o quasi! 26
Per le strade di Friburgo con Michel Simonet	L'accurato lavoro degli addetti alla manutenzione dei sentieri
Al calar delle tenebre, il castoro la fa da padrone 14	I preziosi consigli di Bruno Jelk 28
Grande Cariçaie: dove uomo e natura coesistono in armonia	Un punto di riferimento in tema di sicurezza in montagna
«Durante un trail, sento tutta l'energia della montagna» 17	Romont sotto un'altra luce 32
Les Paccots: l'arena ideale per Mike Aigroz	Simone Devaud condivide le sue scoperte storiche come fossero ghiottonerie
	Sul web 35
	Concorso

TONALITÀ

LE GIOIE DELL' ESCURSIONISTA

Più ci si addentra nel paesaggio di Friburgo Regione, più il momento presente si arricchisce di sorprendenti scoperte e squisiti sapori. In riva a un lago, all'ombra di un bosco o sulla cresta di una montagna, il viandante trova sempre il sentiero che fa per lui. Gli appassionati di sport ed escursionismo non hanno che l'imbarazzo della scelta tra gli innumerevoli itinerari.

Una passeggiata in centro a Friburgo o Romont si trasforma in una straordinaria esperienza culturale.

Un'immersione nella natura, ricca e varia, si rivela una fonte inesauribile di incontri e avventure. Mettetevi in cammino, dimenticate la quotidianità e lasciatevi tentare dalle gioie della vita.

Editore

FRIBOURG REGION

Grafica

So Graphic Studio, Bulle

Redazione

Mélanie Rouiller, Susi Schildknecht

Foto

Pascal Gertschen, André Meier/
Suisse Tourisme, Carim Jost,
Mélanie Rouiller, Marc-André Marmillod,
Eric Fookes, Elise Heuberger, Pierre Cuony,
Stemutz, Jorgenn, Maxime Schmid,
Aurélié Felli, Restaurant du Port,
rawkingphoto.ch, Gruyère Escapade,
outsideisfree.ch, Fabrice Savary.

Friburgo, dicembre 2018/553'300

Stampato in Svizzera
su carta certificata FSC

CURIOSITÀ

I PRATI: UN TESORO DELLA NATURA

Aline Hayoz-Andrey, un dottorato in scienze naturali alle spalle, divulga il suo sapere perché tutti abbiano accesso alle ricchezze dell'ambiente. Chi l'accompagna, da botanici dilettanti a semplici curiosi, la segue in un'esplorazione minuziosa del mondo vegetale che prospera sotto i nostri occhi!

Aline Hayoz-Andrey osserva la natura nella sua globalità. Ambiente, insetti, piante, suolo, esposizione: tutto contribuisce alla biodiversità di un paesaggio. Nei dintorni di Charmey, Aline ha trovato un percorso perfetto per condividere le sue conoscenze scientifiche. Dal lago di Montsalvens (800 m s.l.m.) alla cima di Vounetse (1600 m s.l.m.) passando per il vallone di Les Morteys, l'ecosistema è ricco ed eterogeneo. Terreni umidi, distese erbose non utilizzate, rigogliosi prati, boschi di latifoglie e di conifere si succedono rivelando un'affascinante varietà ecologica. È qui che Aline propone le sue escursioni botaniche e di lettura del paesaggio. Attraverso le sue osservazioni, si coglie tutta la

complessità di un biotopo. Ecco allora che la fabbricazione di un orologio floreale mette in luce l'interazione tra la flora e gli insetti e che uno sguardo attento nota l'importanza delle simbiosi in un sottobosco, ad esempio tra funghi e alberi, che si scambiano i nutrienti. Lo stato dei pascoli e le specie che vi crescono sono un indice della qualità del suolo e del suo equilibrio. Questa fragile armonia confluirà nel foraggio delle mucche e inciderà sul gusto del formaggio. Dalla natura alla gastronomia il passo è breve e Aline lo compie senza sforzo. Anche su questo piano ha più di un segreto da svelare: «Con la piantaggine si prepara un eccellente pesto ai funghi. E i fiori secchi di stellina odorosa hanno un sapore delizioso che ricorda la vaniglia».



LAGO DELLA GRUYÈRE

Novi lé

Scaricate la app e scoprite una nuova versione del sentiero attorno al lago della Gruyère! Lanciatevi in una divertente caccia al tesoro in realtà aumentata e apprendete tante informazioni e curiosità sulla regione e la sua natura. I sette percorsi di circa 1 ora e 30 minuti sono costellati di animazioni digitali con cui collezionerete punti. In palio, splendidi buoni e regali!

www.fribourgregion.ch/experience1

LA GRUYÈRE

Passeport La Gruyère

Voglia di un week-end romantico o di una gita in famiglia? La Gruyère è una regione da visitare con calma. E questa è l'occasione per conoscerla attraverso i suoi musei, la sua gastronomia e i suoi paesaggi. Due notti a partire da CHF 125.- a persona.

www.fribourgregion.ch/experience2

JAUN

Una tradizione secolare

Da oltre quattro secoli, il lunedì dopo il Diggiuno federale si celebra il ritorno a valle delle greggi. Dopo mesi trascorsi sull'alpe, le bestie vengono vendute nel quadro della tradizionale fiera che riempie di allegria il centro di Jaun e segna l'inizio della stagione della transumanza.

www.fribourgregion.ch/experience3



IO C'ERO!

ESPERIENZA

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA

Ai piedi del vallone di Les Morteys, nella valle di Gros Mont, tra Charmey e Jaun, Jean-Claude Pesse mantiene viva una tradizione ancestrale.

dzin

Davanti ai 500 m di dislivello che ci attendono, l'entusiasmo si impadronisce della nostra piccola comitiva. Assieme a Patricia, Thaïs e Laurence, mi sono unita a una camminata tutta particolare. Accompagniamo Jean-Claude Pesse, che dal 2014 in estate trasporta il formaggio giù dall'alpe a dorso di mulo. Un'attività, quella del barlatè, in via di estinzione. Una volta imbastati, gli animali si mettono in marcia. In testa c'è Marco, un mulo docile e sperimentato; dietro di lui Centaure. I due ci impongono soste frequenti. «All'andata, bisogna dare loro modo di scaldarsi e gestire lo sforzo. Al ritorno, trasporteranno ognuno 120 kg!», precisa Jean-Claude, che li

incoraggia e li motiva con una sottile sensibilità. Io di equini non me ne intendo, cosicché quando Patricia mi passa la cavezza di Marco avverto con stupore un legame immediato, quasi magico; la corda è percorsa da una forza a un tempo potente e delicata. Noto il rumore degli zoccoli sulla pietra, il fiato di Marco sul braccio. Ho la sensazione di avanzare all'unisono con lui. Mi sento fiera di essere al suo fianco! Una goccia mi bagna la mano, il cielo si incupisce e senza preavviso il temporale si abbatte su di noi. Non abbiamo neppure il tempo di indossare l'impermeabile (che io, comunque, ho scordato) ed ecco che siamo zuppi dalla testa ai piedi.

Il sentiero si trasforma in un torrente, la montagna esprime tutta la sua furia, ma l'atmosfera è grandiosa. Ogni tuono rischia di spaventare i muli, che Jean-Claude tranquillizza con un gesto rassicurante. Mentre i lampi illuminano la facciata del rifugio Les Marindes, affrettiamo il passo. Di lì a poco raggiungiamo la baita Les Morteys, a 1888 m s.l.m. Mentre troviamo riparo all'interno, vedo volute di vapore alzarsi dal mantello di Centaure. Dopa un caffè con doppia panna, collochiamo le forme nelle casse di legno e le assicuriamo al dorso dei muli. La discesa si prospetta scivolosa, ma il sole è tornato a splendere. www.dzin.ch

FRIBURGO

Sapori di una tradizione

Avvolti dal profumo di zafferano e anice, scoprirete i segreti della senape di Bénichon e della preparazione della *Cuchaule* AOP, il pane allo zenzero tipico della regione di Friburgo. Un'ora – il tempo di un laboratorio con Gérald Saudan – sarà sufficiente per addentrarvi in una tradizione gastronomica antica di secoli. Da degustare e portare a casa! www.dzin.ch

È DZIN!

dzin



BULLE

Alla scoperta di Bulle

La storia degli edifici, la vita dei protagonisti del passato, i parchi e le chiese della cittadina di Bulle non avranno più segreti per voi. Con il vostro smartphone avrete accesso a interessanti informazioni che vi catapultano in un appassionante viaggio nel tempo.

www.la-gruyere.ch/circuit



MOLÉSON-SUR-GRUYÈRES

Una serata perfetta

In estate tapas e hamburger sono serviti in un angolo di paradiso a 2002 m s.l.m. Dalla vetta del Moléson, si ammira il riflesso del cielo rosato sul lago di Ginevra e si trascorre una serata dimenticando i pensieri lasciati in pianura.

www.fribourgregion.ch/experience5





INCONTRO

«SPAZZINO E VIRTUOSO DELLA PENNA»

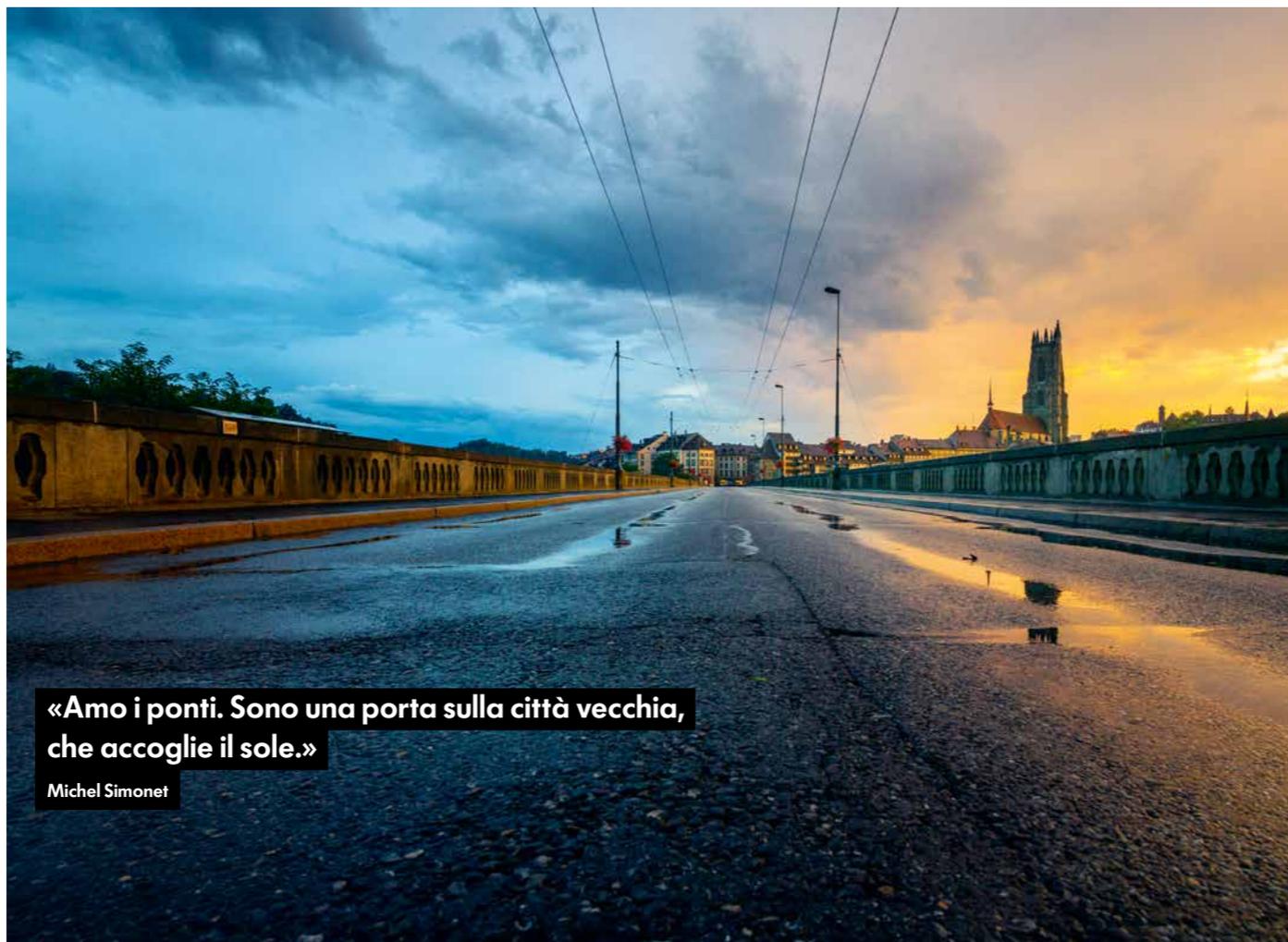
Michel Simonet è allo stesso tempo lo spazzino più anziano di Friburgo e un riconosciuto autore di scritti filosofici. La gente comune, i credenti e libri come Il piccolo principe sono per lui fonte di ispirazione. Ama la sua città non meno dell'utilità indispensabile del suo lavoro

Il libro *Une rose et un balai* è stato insignito di un riconoscimento internazionale, prova di come il pensiero filosofico di Michel Simonet tocchi il cuore dei lettori. I suoi versi, caratterizzati da una musicalità morbida e giocosa, esprimono tutta la delicata finezza di uno scrittore-spazzino unico nel suo genere. Dopo 30 anni a pulire le strade, ha scritto la sua opera in appena pochi mesi. «È il mio invito a guardare con occhi nuovi le piccole cose della vita quotidiana». Le vie della città sono per lui il sistema nervoso della società, ogni traccia lasciata per terra racconta una storia che l'autore comprende e trascrive, in parole e poesia. «Adoro i movimenti ritmici della scopa, spingere il carrello e ammucciare le foglie secche». Questo lavoro

manuale e ripetitivo gli dà accesso al suo io interiore e si converte nella base della sua spiritualità. Quando volge lo sguardo sulla strada che ha appena spazzato, si sente preda della felicità più pura. «Provo allora un senso di utilità immediata: un piccolo Nirvana in terra per un paria volontario».

Diplomatosi presso la scuola di commercio, intraprende gli studi teologici, poi mette su famiglia e sceglie il mestiere dello spazzino. Il quartiere di Bourg è il suo regno. Ogni mattino alle cinque, comincia il percorso alla guida del suo carrello. Una rosa gli augura buon lavoro. Dall'amministrazione comunale si dirige verso piazza Marché-aux-Poissons – per lui, l'anima di Friburgo. Prosegue poi verso la cattedrale, fino al ponte di Zähringen.

«Amo i ponti. Sono una porta sulla città vecchia, che accoglie il sole.» Sulla via del ritorno, attraversa lo Spazio Jean Tinguely - Niki de Saint Phalle e passa davanti al Museo d'Arte e Storia, dove non di rado viene in aiuto a un turista straniero bisognoso di informazioni. Il suo giro termina di fronte alla Biblioteca cantonale. I libri hanno sempre avuto un ruolo importante nella sua vita. Il piccolo principe, una delle sue prime letture, lo ha segnato profondamente. L'autore, Antoine de Saint-Exupéry, frequentò per due anni la scuola a Friburgo. Più tardi scriverà: «3000 chilometri di costa africana non hanno la densità di 20 metri quadri a Friburgo». Friburgo, non c'è dubbio, è una fonte di ispirazione per gli artisti.



«Amo i ponti. Sono una porta sulla città vecchia, che accoglie il sole.»

Michel Simonet



FRIBURGO

Viaggio nel tempo

Il Werkhof, nel cuore della città vecchia, è rinato dalle sue ceneri per la gioia di tutto un quartiere. Al suo interno, un modellino di 52 m² – il più grande della Svizzera – ritrae Friburgo nel XVII secolo. Le animazioni multimediali immergono i visitatori nella storia della zona, mentre varie esposizioni temporanee rendono ancor più ricca l'offerta culturale.

www.fribourgregion.ch/experience6

FRIBURGO

City Break

La città di Friburgo si rivela attraverso i suoi vicoli e ponti. Passate a fianco della cappella di Loreto, raggiungete la città bassa a bordo della funicolare e lasciatevi sedurre dalla ricchissima offerta culinaria e culturale. Una notte a partire da CHF 89.– a persona.

www.fribourgregion.ch/experience7



FRIBURGO

Dall'alto della torre

Cinque porte, sei torri e sette sezioni di bastioni: sono i numeri dell'esempio di architettura militare medievale più importante della Svizzera. Il cammino di ronda della Tour-Henri offre una vista spettacolare. Visitatela in compagnia di una guida e scoprite dati e curiosità sulla sua imponente struttura. Prenotazioni su:

www.fribourgregion.ch/experience8

SORPRESA

AL CALAR DELLE TENEBRE, IL CASTORO LA FA DA PADRONE

La Grande Cariçaie, riserva naturale sulle rive del lago di Neuchâtel, è dimora di circa 800 specie vegetali e oltre 10'000 specie animali. Tra queste, sempre più castori, che costruiscono le loro dighe sotto lo sguardo divertito e curioso degli escursionisti.

Il biologo Christophe Le Nédic ha un lavoro da sogno: con l'Associazione Grande Cariçaie, fa sì che uomo e natura coesistano in perfetta armonia nella palude lacustre più grande della Svizzera. Un'impresa delicata in una zona rivierasca lunga quasi 50 km, in cui spiagge di sabbia sottile si alternano ad aree ricche di specie protette. «I visitatori sono per lo più amanti della natura che, a piedi o in bici, seguono i sentieri segnalati e usano, riconoscenti, le piattaforme di osservazione che costruiamo per loro». I castori partecipano attivamente all'architettura del paesaggio. Nelle acque calme dei canneti, trovano condizioni di vita ideali. Seguendone le orme e con un po' di fortuna, i più pazienti riescono a osservarli da vicino.

Nella baia di Yvonand, non lontano da Cheyres, un appassionato di SUP taglia l'orizzonte in questa idilliaca cornice. Per un tratto largo 25 m, varie boe lo mantengono alla dovuta distanza dalle rive protette. È un'area sensibile, in cui trovano riparo uccelli rari che necessitano di isolamento e tranquillità per riprodursi. Guai a non rispettare le indicazioni e i limiti di navigazione. «L'airone rosso, ad esempio, abbandona il nido se ci si avvicina troppo», avverte il biologo Christophe Le Nédic. I castori, d'altro canto, plasmano attivamente il loro habitat. Nel costruire le dighe di cui hanno bisogno per conservare le scorte di cibo, sono in grado di bloccare un corso d'acqua. «I castori sono tipetti ostinati». Non si fermano



finché il lavoro non è ultimato. In due o tre notti, i roditori più grandi d'Europa sono capaci di avere la meglio su un ontano, un salice o un pioppo di 30 m di altezza. Gli alberi sulla riva sono le vittime principali dei loro incisivi. Non solo per il legno, ma anche per le foglie tenere della chioma, di cui i castori sono ghiotti. Un tronco abbattuto e qualche truciolo

tra le canne sono chiari segnali della presenza di castori nelle immediate vicinanze. La sera, la diga sulla foce del fiume Menthue è un punto di osservazione ideale dell'andirivieni dei simpatici animali. E se questi non si degnano di mostrare il musetto, la magia del crepuscolo nella Grande Carigaie è più che sufficiente a rendere speciale il momento.

ESTAVAYER-LE-LAC

Prodotti freschi

Il Marché des Chandines a Delley-Portalban è una mecca della gastronomia. Frutta e verdura fresca vi trovano posto accanto a un ricco assortimento di golosi prodotti. www.fribourgregion.ch/experience9



ESTAVAYER-LE-LAC

Al piccolo trotto?

Joseph Winiger propone un'escursione in compagnia di asini e lama. Simpatici e socievoli, gli animali rendono la spedizione un'esperienza allegra e originale. Si parte dalla fattoria del caratteristico paesino di Trey per addentrarsi nella valle tagliata dal fiume Broye. Tra boschi, dolci colline e campi coltivati ci si spinge fino allo stagno di Boulex, dove le vicine grotte fanno da sfondo a un ameno picnic. www.dzin.ch

È DZIN!



ESTAVAYER-LE-LAC

Sport & Fun!

Voglia di sfrecciare sull'acqua e vivere nuove emozioni? Tutto è possibile con uno skilift nautico di 800 m di lunghezza! www.fribourgregion.ch/experience10



VITALITÀ

«DURANTE UN TRAIL, SENTO TUTTA L'ENERGIA DELLA MONTAGNA»



Per 22 anni, Mike Aigroz è stato un professionista del triathlon. Si è classificato regolarmente tra i migliori, in particolare nell'Ironman Hawaii e Malesia (2011-2015) e nei Campionati europei (2012). All'età di 41 anni, più libero che mai, continua a correre in montagna come quando di anni ne aveva 10, misurando a grandi passi valli e colline, di preferenza sui pendii sopra Les Paccots.



Dopo una lunga giornata in ufficio, Mike Aigroz ha bisogno di sgranchirsi le gambe. Per ritemparsi, si rifugia nella natura. Si inerpica spesso su per il Dent de Lys (T4), il suo monte preferito, vicino del Teysachaux (T3). La sua rapida corsa richiede un'agilità che solo gli stambecchi possono uguagliare. I percorsi che sceglie sono alla portata unicamente degli escursionisti più esperti. Da quando, nel 2016, ha appeso al chiodo le scarpe da professionista, corre nel rispetto della natura e ascoltando sempre il proprio corpo. Ai tempi dell'Ironman, i suoi principali rivali erano i suoi limiti. Oggi, corre per piacere. Il trail running è evidentemente un metodo molto veloce per spostarsi in quota. Per lui, però, è ben di più: è una filosofia, un ricordo d'infanzia, la logica continuazione della sua storia sportiva. Le cime sovrastanti Les Paccots e i molteplici sentieri della regione sono l'arena ideale per questo uomo eccezionale.



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/experience11

LES PACCOTS

Sentieri per golosi

Una piacevole camminata di pochi chilometri culmina con la degustazione di un tagliere colmo di prodotti regionali o deliziose meringhe con doppia panna. Il panorama offerto dai quattro sentieri a tema gastronomico non ingrassa, ma può creare dipendenza!

www.fribourgregion.ch/experience12

È DZIN!




LES PACCOTS

A caccia di sapori

Con Valérie Veron imparerete a sopravvivere nella natura selvaggia. Scoprirete quali piante selvatiche siano commestibili e possano essere usate per preparare alimenti dolci o salati. Mezza giornata in sua compagnia sarà sufficiente a farvi vedere semi, fiori ed erbe come squisiti doni della natura.

www.dzin.ch





UN'ESCURSIONE A FRIBURGO REGIONE: UNA FONTE DI FELICITÀ!

Friburgo Regione 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, trovate la vostra felicità e nuove idee escursionistiche da provare assolutamente!

ORGANIZZATE LA VOSTRA ESCURSIONE

1. **VISITATE**
www.fribourgregion.ch/rando
2. **SCEGLIETE**
un'escursione sulla cartina interattiva
3. **SCARICATE**
la cartina in formato PDF o i punti GPX
4. **EQUIPAGGIATEVI**
seguendo i consigli di Bruno Jelk (pag. 28)
5. **AMMIRATE**
le meraviglie della natura

BISOGNO DI UNA GUIDA?



Su www.fribourgregion.ch/guide troverete tutte le informazioni necessarie per una gita indimenticabile. Con una guida alpina, qualche buona cartina e l'uno o l'altro indirizzo utile, trascorrerete una giornata a dir poco meravigliosa!



CONTEMPLAZIONE

LA VITA È UNA BELLA PASSEGGIATA

I friburghesi Mägy e Charles Pürro, di Gurmels, camminano insieme da 37 anni. Oltre a occuparsi dei loro nipotini, condividono un progetto comune di lunga data: percorrere il Trans Swiss Trail che attraversa, tra l'altro, la regione di Murten.

Con le sue 32 tappe, il sentiero a lunga distanza Trans Swiss Trail, identificato dal segnavia n. 2, solca la Svizzera dal Giura al Ticino. Per Mägy e Charly Pürro la tappa n. 7 è un'avvincente partita che si gioca in casa. In passato, Mägy si è cimentata con un itinerario in 15 tappe in compagnia della figlia, Cindy. Passo dopo passo e rispettando il ritmo di ognuno, mentre si attraversano vallate e si scavalcano colline, aprirsi diventa più facile e affiorano gli argomenti seri: «Una

lunga camminata è più efficace di una seduta dallo psicologo». Sulla terrazza panoramica del Mont Vully (653 m s.l.m.), Mägy e Charles volgono lo sguardo verso il lago di Neuchâtel e il cammino percorso sin dalle prime luci dell'alba da Cudrefin. Hanno seguito il sentiero Svizzera-Mobile n. 2 costeggiando la zona umida della riserva naturale della Grande Caricaie: tra betulle, canneti, salici ed erba alta, gli uccelli, particolarmente numerosi in questa zona, hanno offerto loro un concerto polifonico.

La coppia ha proseguito lungo il canale Broye passando per il centro naturale BirdLife di La Sauge. Ha poi imboccato il sentiero boschivo verso il Mont Vully, scoprendovi un edificio fortificato della Prima guerra mondiale. Superata una roccia lasciata dal ghiacciaio del Rodano, la fedele riproduzione di un oppidum celtico si staglia dinanzi a loro: oltre 2000 anni fa, faceva parte di una fortificazione lunga 600 metri. A ogni passo, Mägy

e Charly si stupiscono di ciò che offre la loro regione: tesori da immortalare in mille e una fotografie! Ai piedi delle vigne, scintillano le acque del lago di Murten, mentre sulla sponda opposta si trova la meta del giorno: la città medievale di Murten. Più in lontananza, c'è Gurmels, con le maestose cime innevate delle Alpi Bernesi a fare da cornice. E più in basso, gli splendidi vitigni del Vully. Tutto questo camminare, però, mette appetito! Di buoni ristoranti

ce ne sono molti, ma per i due escursionisti abituati a picnic tanto frugali quanto intimi la cena sarà un momento di gioiosa semplicità. Nell'escursionismo come nella vita, ogni istante è magico se trascorso in buona compagnia.



Les fribourgeois Mägy et Charles Pürro cheminent ensemble depuis 37 ans.

REGION MURTENSEE

Ideale per i ciclisti epicurei

In sella alla bici e con i buoni sconto dell'Étape gourmande a portata di mano, ogni escursione vi sembrerà l'inizio di una lunga vacanza! Deliziate gli occhi e il palato sul percorso di 28 km che si snoda attorno al lago. www.fribourgregion.ch/experience13

REGION MURTENSEE

Buongustai, udite udite!

Il viticoltore Cédric Guillod sarà lieto di farvi da guida nel vitigno e nella cantina della sua azienda. Una degustazione completa la visita svelandovi i segreti del terroir e della regione. E, naturalmente, non può mancare il celebre Gâteau du Vully! www.dzin.ch



È DZIN!

dzin



LA RICETTA DEL RESTAURANT DU PORT A MÔTIER

FILETTI DI PESCE PERSICO ALLA MUGNAIA

Ingredienti (per 4 persone)

Filetti di pesce persico

800 g di filetti di pesce persico
20 g di farina
20 g di panna da cucina
Sale e pepe q.b.
Succo di 1/2 limone
30 g di burro
Olio

Salsa alla mugnaia

+/- 100 g di burro
+/- 50 g di prezzemolo finemente tritato
1 fettina di limone

Preparazione

Mettere i filetti di pesce persico a marinare nel succo di limone, regolare di sale e pepe, cospargere di farina e mescolare con la panna da cucina. Far rosolare i filetti nell'olio caldo dal lato della carne, aggiungere il burro, friggere i filetti per due minuti fino a farli dorare, girarli e attendere altri due minuti.

Scaldare il burro in una padella fino a farlo leggermente imbrunire, versarlo sui filetti ancora caldi, spolverare di prezzemolo e decorare con una fettina di limone. Buon appetito!





PASSIONE

1800 KM DI SENTIERI DA PERCORRERE A OCCHI CHIUSI... O QUASI!

**Sentieri dotati
dell'apposita segnaletica
gialla, rocce decorate
con tre pennellate
e l'escursione diventa
un percorso senza
ostacoli!**

Controllo e manutenzione regolari dei sentieri escursionistici nella regione che circonda Lessoc: ecco la missione che Kristien Van der Gucht ha accettato con entusiasmo. Da quando ha risposto a un annuncio dell'Unione friburghese del turismo, questa appassionata di montagna e natura non esce mai senza i suoi tre barattoli di vernice nello zaino! Nel 2013, è entrata a far parte del team di 30 collaboratori tecnici che si prendono cura dei 1800 km di sentieri pedestri del Cantone di Friburgo. Dietro a ogni escursione sui cammini di Friburgo Regione si cela il lavoro accurato degli addetti alla manutenzione dei sentieri. Kristien Van der Gucht percorre Les Millets, la Brâ, Montbovon e la Pointe de Cray assicurandosi che tutta la segnaletica sia conforme alle norme in vigore. Ridona luminosità alla vernice scrostata e verifica lo stato della segnaletica gialla, tanto cara agli escursionisti. A volte, le slavine causano qualche danno; in primavera, quindi, Kristien rimette tutto a posto. Infine, corregge le azioni dei rari escursionisti che, un po' troppo sicuri del fatto loro, hanno provato con la forza a modificare alcune direzioni. L'ideale è esaminare tutti i settori due volte all'anno in entrambe le direzioni. «È un lavoro di precisione, è tutto codificato, persino le dimensioni dei segni di vernice sulle rocce!», spiega Kristien. È un'attività che le dà più di un motivo per essere felice lontano dal trambusto della pianura. Non di rado, ad esempio, viene invitata in uno chalet di alpeggio o è testimone di scene straordinarie. Come la volta in cui, con il cannocchiale, ha incrociato lo sguardo di un lupo.

FRIBURGO

Un gioiello acquatico

Sulle rive del fiume Sarina, la piscina Motta invita a un tuffo nel blu. Inaugurata nel 1923, è un'oasi di freschezza nel cuore di Friburgo e un simbolo della città bassa. Grandi e piccini sono stregati dal suo fascino color zaffiro. Aperta da maggio a inizio settembre, infonde in sportivi ed edonisti una gioia di vivere tipicamente estiva. www.fribourgregion.ch/experience14

LA GRUYÈRE

A tutta bici!

Grazie al telemix, l'appuntamento è al settimo cielo! Con le sue due piste e le sue discese panoramiche, il Berra Bike Park garantisce agli appassionati di MTB una superba cornice nella natura e il pieno di divertimento a tutta velocità! www.fribourgregion.ch/experience15



LA GRUYÈRE

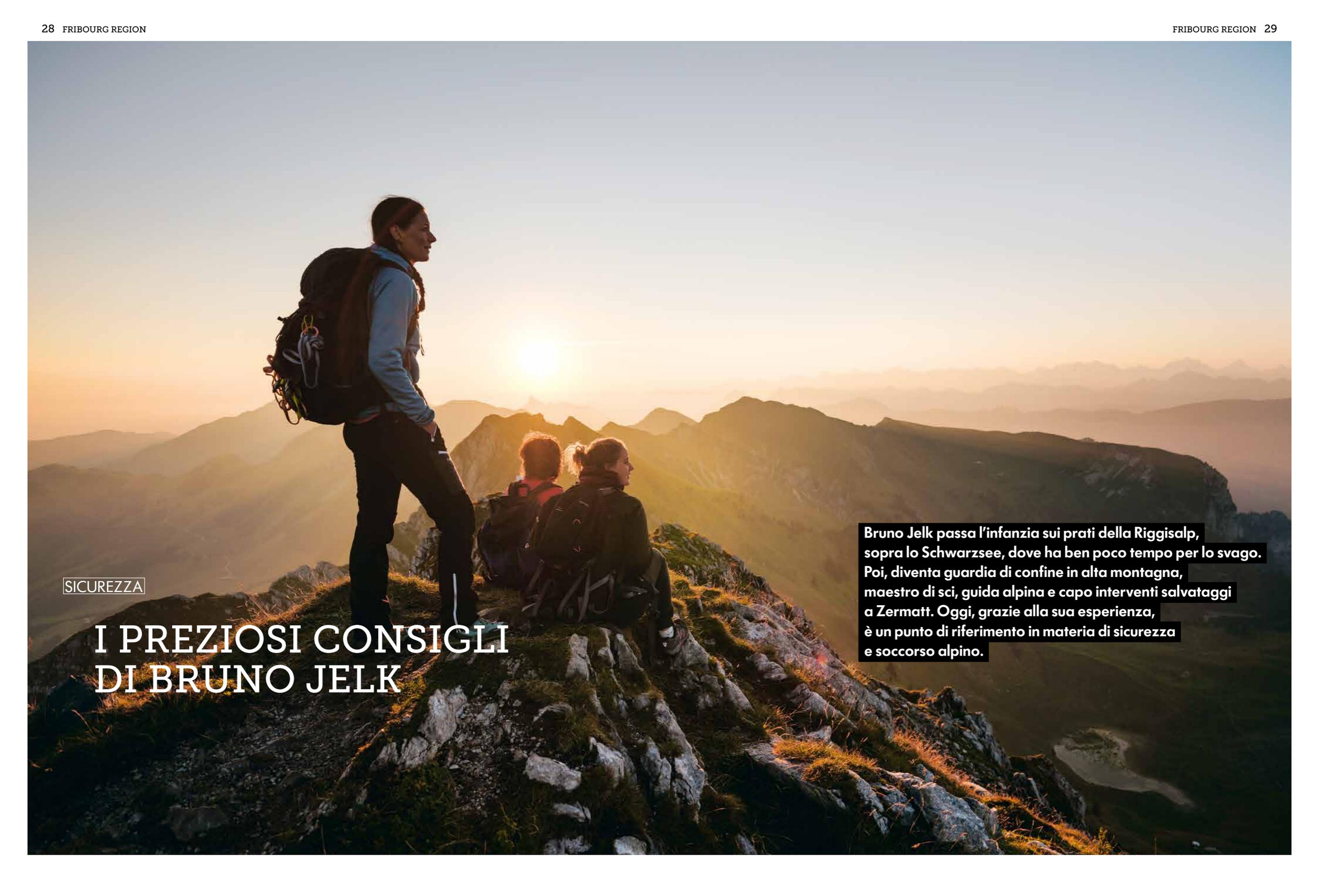
Scivolo naturale

Acqua e scivolate! Un percorso di torrentismo adatto ai principianti attirati da salti e teleferiche: un'avventura rinfrescante nei meandri del fiume Sarina. L'escursione nelle acque tumultuose diventa un gioco che si adatta a tutti i livelli sportivi, regalando istanti indimenticabili. www.dzin.ch

È DZIN!

dzin





SICUREZZA

I PREZIOSI CONSIGLI DI BRUNO JELK

Bruno Jelk passa l'infanzia sui prati della Riggisalp, sopra lo Schwarzsee, dove ha ben poco tempo per lo svago. Poi, diventa guardia di confine in alta montagna, maestro di sci, guida alpina e capo interventi salvataggi a Zermatt. Oggi, grazie alla sua esperienza, è un punto di riferimento in materia di sicurezza e soccorso alpino.

Come si pianifica un'escursione in montagna in tutta sicurezza?

In primo luogo, è necessario imparare a valutare autonomamente le circostanze. Poi, è essenziale godere di una buona condizione fisica, avere un buon equilibrio e non soffrire di vertigini. Inoltre, è fondamentale conoscere le distanze, i dislivelli, le difficoltà tecniche di ciascun partecipante ed essere in grado di adeguare l'itinerario alle capacità di ognuno.

Una volta deciso l'itinerario, qual è il passo successivo?

È importante fare il punto sulla situazione attuale. Cosa annunciano le previsioni meteorologiche? È possibile accorciare il percorso o interrompere l'escursione se il tempo cambia? Ci sono rifugi e capanne? Rivolgersi alle guide alpine locali o all'ufficio turistico è sempre una buona prassi. Un aspetto interessante è che i più informati sono in genere i professionisti, mentre gli escursionisti occasionali spesso si limitano a camminare. Fornire l'itinerario ad albergatori, padroni di casa, amici e parenti è una sicurezza in più. Ovviamente, è meglio non avventurarsi mai in montagna da soli.

Cosa c'è da sapere sulle attrezzature?

Gli elementi indispensabili sono un paio di scarpe adeguate e abiti funzionali, da indossare vestendosi a cipolla. Non dimentichiamo, poi,



la protezione solare, i bastoni da trekking, che alleviano le articolazioni, e cibo e bevande a sufficienza, giacché in altitudine una buona idratazione è particolarmente importante. Infine, è essenziale avere con sé un kit di pronto soccorso, i propri medicinali, un telefono cellulare con la batteria carica, i numeri d'emergenza preregistrati e le mappe della regione.

Cosa fare in caso di emergenza?

Prima di tutto, non si deve correre nessun altro rischio. Poi, chiamare il numero d'emergenza (112), fornire le coordinate della propria posizione e rispondere alle domande della centrale nel modo più preciso possibile. Se non si può lanciare l'allarme o se si è solo in due, attendere l'arrivo di altri escursionisti o della squadra dei soccorsi. L'importante è non cercare mai di proseguire da soli su un terreno

difficile lasciando indietro qualcun altro! Il Soccorso Alpino Svizzero è molto ben organizzato. Lo affermo sulla base di molti anni di esperienza.

Quali sono i suoi itinerari preferiti nell'area dello Schwarzsee?

Intorno al lago c'è un sentiero pianeggiante di un'ora che trovo molto piacevole. Per un'escursione più panoramica (3 ore), si può prendere la seggiovia fino al rifugio Riggisalp (1493 m s.l.m.), proseguire a piedi fino alla Riggisalp e poi tornare allo Schwarzsee passando per i monti Salzmatt e Hohmattli. Un'escursione ancora più lunga (5 ore) porta alla cima del Kaiseregg (2185 m s.l.m.). Il panorama è favoloso, il mio preferito! Si possono ammirare il Giura, la regione dei tre laghi, le Alpi Bernesi e persino il Cervino. E se si hanno dubbi sull'itinerario, prenotare una guida è un ottimo modo per godere al massimo dell'escursione in tutta sicurezza!



SCHWARZSEE

Una valle di sorprese

Con il suo idilliaco paesaggio, la valle della Brecca offre il compromesso ideale tra una comoda passeggiata e un'impegnativa escursione. Partendo dallo Schwarzsee, la magnifica riserva naturale dal passato glaciale si raggiunge tramite un ameno sentiero o a bordo della seggiovia. Un'autentica delizia per gli occhi e per il palato, grazie alle prelibatezze tradizionali delle trattorie del posto. Gli amanti di dolci e formaggi saranno al settimo cielo!

www.fribourgregion.ch/experience16

SCHWARZSEE

Sapori autentici

Prelibatezze della natura e antiche leggende vi danno appuntamento attorno al fuoco. Cosa c'è di meglio del burro alle erbe selvatiche spalmato sul pane cotto nel forno a legna? www.dzin.ch

È DZIN!

dzin



SCHWARZSEE

Relax in riva al lago

Tutti i sentieri portano all'Hostellerie am Schwarzsee: dalla Spa al dessert, lasciatevi tentare dalla sua offerta benessere.

www.fribourgregion.ch/experience17





EREDITÀ

ROMONT SOTTO UN'ALTRA LUCE

La storia di Romont è costellata di aneddoti e personaggi illustri di cui la guida locale Simone Devaud parla con entusiasmo. Orecchio teso e occhi bene aperti per non perdere nessun dettaglio storico: così, il visitatore viaggia al ritmo delle scoperte.

Sulla piazza del municipio che domina il paesaggio collinoso solcato dal fiume Glâne, Simone Devaud svela uno dei suoi sogni: «Vorrei chiudere gli occhi e riaprirli nel Medioevo per respirare, anche solo per qualche minuto, l'atmosfera dell'epoca». Durante le sue visite guidate, Simone intraprende un viaggio attraverso i secoli alla scoperta delle tante celebrità passate per Romont. La sua posizione strategica, tra Losanna e Friburgo, e la stazione ferroviaria inaugurata nel 1862 la rendevano una tappa importante per i viaggiatori. Victor Hugo, Paul McCartney o il celebre illustratore John Howe hanno tutti camminato per le vie del capoluogo del distretto della Glâne. Passeggiando per la città, Simone svela, uno dopo l'altro, gli aneddoti che legano alcune personalità a questo centro storico risalente al X secolo.

Di questa città fortificata adagiata sulla sommità di una dolce collina, Courbet disse: «Mai in vita mia ho visto un promontorio così bello». La sua architettura medievale si delinea all'orizzonte e non lascia indifferenti. Osservando dalla sua carrozza il paesaggio perfettamente scolpito che culmina con i 38 metri di altezza della Tour à Boyer, Napoleone III proclamò: «Ecco qui una frase graziosa che termina con un bel punto esclamativo!»



Fino al 1914, Romont è stato il più grande centro per il commercio di cavalli della Svizzera romanda: un'inesauribile fonte di ricordi e avventure, che Simone racconta costeggiando i bastioni. Prima di svelare il nome di un personaggio illustre le brillano gli occhi, tanto è felice di poter esaltare la sua amata città. Condivide le sue preziose scoperte storiche come fossero ghiottonerie, condendo la narrazione con un pizzico di allegra emozione. L'occasione ideale per comprendere un pezzo di storia all'insegna del buonumore. Con il suo stile gotico flamboyant, anche la collegiata di Nostra Signora Assunta ha accolto una star: John Howe. Famoso in tutto il mondo per avere curato la direzione artistica del film *Il Signore degli Anelli*, Howe si è ispirato ai mostri scolpiti sugli stalli. Il fantastico mondo di Tolkien è intimamente legato a questo edificio. Incredibile, vero? La visita di Romont vi farà scoprire la città sotto una luce originale: stupore assicurato!

ROMONT

A piedi nudi

A pochi minuti da Romont, il villaggio di Villarimboud cela un paradiso di vegetazione per gli amanti della natura e delle scoperte in famiglia, in coppia o tra amici. Dormire tra gli alberi cullati dal gorgoglio di un ruscello, camminare in giardino a piedi nudi, lasciare che la mente si rilassi con il dolce profumo delle piante esotiche: in questo rigoglioso giardino tutto sembra possibile. Vi scoprirete persino un geranio che profuma di cioccolato!

www.fribourgregion.ch/experience18



ROMONT

Artigianato artistico

Scoprite la magia delle vetrate e delle carte da parati grazie al pass per due giorni comprendente l'hotel, l'entrata ai musei e un piccolo ricordo goloso. Una notte a partire da CHF 89.- a persona.

www.fribourgregion.ch/experience19

ROMONT

Tour du sauvage

La Tour du Sauvage, a Romont, si trasforma in escape room. Nell'eccezionale architettura della torre, il gioco di fuga stimola ancor più l'immaginazione!

www.fribourgregion.ch/experience20



SUL WEB



CONCORSO

I TOP FIVE DI FRIBURGO REGIONE

Tra i punti di interesse in basso, quali sono i cinque luoghi più frequentati di Friburgo Regione? Tentate la sorte su www.fribourgregion.ch/concours. In palio, un abbonamento Magic Pass del valore di CHF 499.—.



Le terme del Gruyère, Charmey



La Cattedrale di Friburgo



La Maison du Gruyère, Pringy



Il Papiliorama, Kerzers



La Maison Cailler, Broc



Il castello di Gruyères

PANCHINE SEGRETE A FRIBURGO REGIONE



Le panchine sono parte della cultura e della vita quotidiana. Identificano luoghi e momenti particolari. Mostrateci le vostre panchine preferite per un istante contemplativo a Friburgo Regione. Utilizzate #bankgeheimnisse su Instagram e Twitter. Condividete le vostre scoperte su www.bankgeheimnisse.ch. Il mondo intero ne trarrà ispirazione!

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.

Vivete esperienze memorabili nella Terra degli Dzin!



adveo.ch ©Photo: André Meier

dzin
.ch



**Imparate a fare il formaggio
fatto in casa con uno Dzin
o prenotate una delle tante
attività proposte su dzin.ch**



Gli Dzin hanno un potere segreto:
far provare a chi li accompagna
emozioni indimenticabili.

Assaporate, osservate, udite, toccate, sognate...
e lasciatevi guidare dallo spirito Dzin!



FRIBOURG REGION
SUISSE - SCHWEIZ - SWITZERLAND