

FRIBOURG REGION

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

2019

INESPERADO

LAS IDAS Y VENIDAS NOCTURNAS DE LOS CASTORES

EXPERIENCIA

COMPROBADO: UNA ESCAPADA EXTRAORDINARIA

PASIÓN

1.800 KM. DE SENDEROS PARA RECORRER CON LOS OJOS CERRADOS... ¡O CASI!

www.fribourgregion.ch

IES DZIN!

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.
www.dzin.ch



LAS PRADERAS: TESOROS DE LA NATURALEZA

PÁGINA 4



LA VIDA ES UN HERMOSO PASEO

PÁGINA 22



1.800 KM. DE SENDEROS PARA RECORRER CON LOS OJOS CERRADOS... ¡O CASI!

PÁGINA 26

INDICE

Las praderas: tesoros de la naturaleza 4 Aline Hayoz-Andrey acompaña a los aficionados a la botánica	Excursiones al corazón de Friburgo Región: ¡la emoción garantizada!..... 20
Comprobado: una escapada extraordinaria..... 8 Jean-Claude Pesse perpetúa una tradición ancestral	La vida es un hermoso paseo.....22 El Trans Swiss Trail, un proyecto común de largo alcance
El barrendero «Una rosa y una escoba» 10 Conversaciones en las calles de Friburgo con Michel Simonet	1.800 km. de senderos para recorrer con los ojos cerrados... ¡o casi! 26 El trabajo de precisión de los señalizadores
Las idas y venidas nocturnas de los castores..... 14 Naturaleza y humanos se entienden bien en la Grande Carrière	Los valiosos consejos de Bruno Jelk 28 Una referencia en materia de seguridad en la montaña
«Durante el trail, siento toda la energía de la montaña»..... 17 Les Paccots, el terreno de juego ideal para Mike Aigroz	Una visita inesperada a Romont32 Simone Devaud comparte sus hallazgos históricos como si fueran golosinas
	En la web.....35 Concurso

TONALIDAD

LAS DELICIAS DEL CAMINANTE

Caminando por los paisajes de Friburgo Región, el momento presente se enriquece con innumerables descubrimientos y succulentas degustaciones. En las márgenes del agua, cobijado por los bosques o en lo alto de una montaña, el excursionista encuentra siempre el sendero que le conviene. Deportistas y caminantes tienen con qué sentirse felices aprovechando al 100% los numerosos itinerarios.

El paseo por las ciudades de Friburgo o de Romont implica descubrimientos culturales sorprendentes. La naturaleza rica y variada es una fuente inagotable de encuentros y de nuevas experiencias. Póngase a ritmo de marcha, evádase y déjese tentar por la placidez de vivir.

Editor
FRIBOURG REGION

Grafismo
So Graphic Studio, Bulle

Redacción
Mélanie Rouiller, Susi Schildknecht

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

Friburgo, Diciembre 2018/553'300

Impreso en Suiza en papel
certificado FSC

CURIOSIDAD

LAS PRADERAS: TESOROS DE LA NATURALEZA

En posesión de un doctorado en ciencias naturales, Aline Hayoz-Andrey divulga su saber para que todos puedan acceder a la riqueza del entorno. ¡Aline conduce a los amantes de la botánica o a los simples curiosos a la minuciosa exploración del mundo vegetal que se despliega ante los ojos!

Aline Hayoz-Andrey observa la naturaleza en su globalidad. Medio ambiente, insectos, plantas, suelo, exposición al sol: tal conjunto contribuye a la biodiversidad del paisaje. Para esta acompañante de montaña, los alrededores de Charmey constituyen un recorrido ideal en el que compartir conocimientos científicos. Del lago de Montsalvens (800 m.) a la cima de Vounetse (1.600 m.), pasando por el pequeño valle de los Morteys, el ecosistema es rico y variado. Humedales, pastos sin explotar, praderas generosas, bosques de hoja caduca o de coníferas se suceden, como un fascinante abanico ecológico. Aline propone excursiones botánicas y de lectura del paisaje. Este compartir de observaciones agrupa un conjunto de conocimientos

que permite una visión más amplia de la complejidad del biotopo. Por ejemplo, la fabricación de un reloj floral puede revelar la interacción entre la flora y los insectos. De los arbustos, Aline destaca la importancia de las simbiosis, como las de hongos y árboles, que se intercambian nutrientes. El estado de los prados y de las especies que crecen en él hablan igualmente de la calidad del suelo y de su equilibrio. ¡Esta frágil armonía dará lugar al forraje de las vacas e influirá en el gusto del queso! Entre la pradera y la gastronomía, solo hay un paso que Aline franquea alegremente. Cuando se pone epicúrea, comparte de buena gana su saber: «El llantén da un excelente pesto con aroma a champiñón. Y las flores secas de los olorosos galios poseen un maravilloso sabor a vainilla».



EL LAGO DE LA GRUYÈRE

Novi lé

¡Descargue la aplicación y descubra una nueva versión del sendero del lago de la Gruyère! Cazar un tesoro lúdico, paseando por una realidad aumentada para aprender más sobre la región y la naturaleza. Los siete recorridos, de aproximadamente una hora y media, discurren jalonados por ilustraciones que permiten cosechar puntos. Vales y regalos ocultos, ¡buena caza!

www.fribourgregion.ch/experience1

LA GRUYÈRE

Pasaporte a La Gruyère

¿Un fin de semana galante, una vuelta en familia? La Gruyère se visita sin preocupaciones. Una ocasión propicia para descubrir la región a través de sus museos, su gastronomía y sus paisajes. Dos noches desde 125.– CHF por persona.

www.fribourgregion.ch/experience2

JAUN

Una tradición secular

Desde hace más de cuatro siglos, el lunes del Ayuno Federal celebra la llegada de las ovejas a la llanura. Tras varios meses en los pastos de altura, los animales se venden en esta alegre feria tradicional que abraza el centro de Jaun y señala el inicio de la temporada de descenso de los rebaños al llano.

www.fribourgregion.ch/experience3



COMPROBADO!

EXPERIENCIA

UNA ESCAPADA EXTRAORDINARIA

A los pies del pequeño valle de los Morteys, en el valle del Gros Mont, entre Charmey y Jaun, Jean-Claude Pesse perpetúa una tradición ancestral.

dzin

El entusiasmo es general ante los 500 metros de desnivel que nos esperan. Durante esta excursión tan especial, Patricia, Thaïs y Laurence también forman parte del grupo. Desde 2014, Jean-Claude Pesse es *barlatè*, una actividad en vías de desaparición. Durante la temporada de verano, transporta en mulos los quesos alpinos. Una vez cargados, los animales marcan el ritmo. En cabeza, Marco, un mulo experimentado y dócil abre el camino a Centaure, su compañero. La cadencia se entrecorta con las paradas impuestas por los animales. «Al principio, hay que dejar que entren en calor y que se dosifiquen. ¡Durante el descenso, cada uno llevará sobre el lomo

120 kg!» dice Jean-Claude, que siempre los anima y que posee una sutil sensibilidad para comprenderlos y motivarlos. No sé nada de équidos, aunque cuando Patricia me tiende los arreos de Marco, me asombro de sentir enseguida un vínculo mágico, una fuerza perceptible a través de la cuerda, tan potente como delicada. El sonido de los zuecos sobre el pedregal, su aliento sobre mi brazo... Tengo la impresión de que trabajamos juntos y que marchamos al unísono. ¡Qué orgullo estar a su lado! Siento una gota sobre mi mano; el cielo se nubla y la tormenta irrumpe sin avisar. No hay tiempo para sacar el impermeable (que

de todas formas había olvidado) y henos aquí calados hasta los huesos. El sendero se convierte en un arroyo y la montaña expresa su cólera, pero el ambiente es grandioso. El trueno intenta asustar a los mulos, que son calmados por Jean-Claude con un gesto tranquilizador. Los relámpagos iluminan la fachada de la cabaña de las Marindes; apretamos el paso y llegamos al chalet de los Morteys, a 1.888 metros de altitud. El pelaje de Centaure humea cuando me refugio en el interior. Después de un café con nata doble, los quesos son colocados en cajas de madera y se cargan sobre los animales. El descenso promete ser resbaladizo, pero el sol ha vuelto. www.dzin.ch

FRIBURGO

Sabores de una tradición

Es tiempo de realizar un taller con Gérald Saudan: sumérgase en los aromas a azafrán y anís de un saber culinario típico de Friburgo. ¡Los secretos de la mostaza de Bénichon y de la preparación de la *Cuchaule* AOP se revelan! Una hora es suficiente para afrontar el reto de una tradición golosa. Deguste y llévese a casa los dulces.

www.dzin.ch

¡ES DZIN!

dzin



BULLE

Descubrir la ciudad de Bulle

El pasado de los edificios, la vida de los personajes históricos, los parques y las iglesias de la ciudad de Bulle ya no tendrán secretos para nadie. La lectura de los folletos informativos augura que este viaje en el tiempo será una visita enriquecedora.

www.la-gruyere.ch/circuit


MOLÉSON-SUR-GRUYÈRES

Un atardecer perfecto

Las tapas se degustan en las tardes de verano a 2.002 metros de altitud. El sol se oculta y el cielo rosado se refleja sobre el Lago Léman. En la cima del Moléson... este rincón del paraíso está bien lejos de la agitación de la llanura.

www.fribourgregion.ch/experience5




ENCUENTRO

EL BARRENDERO «UNA ROSA Y UNA ESCOBA»

Michel Simonet es el más antiguo barrendero de la ciudad de Friburgo y, a la vez, un autor filosófico reconocido. La gente ordinaria, los creyentes y los libros como «El Principito» son para él fuentes de inspiración. Ama su ciudad y la utilidad indispensable de su trabajo.

El libro «Una rosa y una escoba» ha recibido un reconocimiento internacional, prueba de que el pensamiento filosófico del escritor-barrendero toca de lleno el corazón de los lectores».

Sus versos, dulces y divertidos, dejan percibir la delicada sutileza de Michel Simonet.

Después de 30 años limpiando las calles, escribe su obra en unos meses: «Es mi invitación a mirar con ojos nuevos las pequeñas cosas de la vida cotidiana». Las calles son para él el sistema nervioso de la sociedad; los restos abandonados en el suelo cuentan historias que el escritor comprende y transcribe en palabras y poesía. «Me gustan los movimientos repetitivos de mi escoba, empujar el carrito y amontonar las hojas muertas». Esta tarea manual y rutinaria abre las puertas de su

interioridad y se convierte en el zócalo de su espiritualidad. Extrae la felicidad de una fuente muy simple: cuando se da la vuelta en la calle que barre disfruta del trabajo realizado. «Llega entonces un sentimiento de utilidad inmediata que le hace bien: un pequeño Nirvana en la tierra para un paria voluntario».

Diplomado en una escuela de comercio, realizó una formación teológica, fundó una familia y eligió el oficio de barrendero. El barrio del Bourg es el reino que recorre desde las cinco de la mañana empujando su carrito del que siempre sobresale una rosa. Partiendo de la Administración Municipal, se dirige a la Plaza del Mercado de Pescado, a la que considera el alma de Friburgo. Prosigue su camino en dirección a la Catedral, hasta el puente de Zähringen.

«Adoro los puentes; éste da acceso a la Ciudad Vieja, que recibe al sol». De vuelta, atraviesa el Espacio Jean Tinguely-Niki de Saint Phalle y pasa junto al Museo de Arte e Historia, donde no es raro que este embajador multilingüe acuda en ayuda de algún turista. El escritor termina su recorrido en la Biblioteca cantonal. Los libros siempre han sido importantes para él. *El Principito*, una de sus primeras lecturas, le marcó intensamente. Su autor, el joven Antoine de Saint-Exupéry realizó dos años de escuela en Friburgo. Más tarde, escribió: «3.000 kilómetros de costas africanas no poseen la densidad de 20 metros cuadrados de Friburgo». Es cierto: Friburgo es una fuente de inspiración para los artistas.



«Adoro los puentes; éste da acceso a la Ciudad Vieja, que recibe al sol»

Michel Simonet



FRIBURGO

Viaje en el tiempo

El Werkhof, en el corazón de la Ciudad Vieja, renace de sus cenizas para gran satisfacción del barrio. Una maqueta de Friburgo de 52 m², la mayor de Suiza, muestra la ciudad del siglo XVII. Presentaciones multimedia introducen a los espectadores en la historia de la ciudad y exposiciones temporales completan la oferta cultural.

www.fribourgregion.ch/experience6

FRIBURGO

City Break

La ciudad de Friburgo se descubre a la vuelta de sus callejuelas y puentes. Diríjase por el lado de la capilla de Lorette, descienda a la Ciudad Baja en funicular y déjese conquistar por las innumerables ofertas culinarias y culturales. Una noche desde 89.– CHF por persona.

www.fribourgregion.ch/experience7



FRIBURGO

Tomar un poco de altura

Cinco puertas, seis torres y siete secciones de murallas forman el patrimonio de arquitectura militar medieval más importante de Suiza. El camino de ronda de la Tour-Henri anticipa un panorama sobresaliente. Visite las impresionantes fortificaciones con un guía y profundice así sus conocimientos.

Reservas en

www.fribourgregion.ch/experience8

INESPERADO

LAS IDAS Y VENIDAS NOCTURNAS DE LOS CASTORES

Naturaleza y humanos hacen buenas migas en La Grande Cariçaie, a las orillas del lago de Neuchâtel. Esta reserva natural acoge 800 especies vegetales y más de 10.000 especies animales, entre ellas una población creciente de castores que moldea sus riberas bajo la mirada benevolente de los excursionistas.

El biólogo Christophe Le Nédic tiene un empleo de ensueño en la mayor marisma lacustre de Suiza. Junto con la Asociación Grande Cariçaie, facilita que la naturaleza y el hombre se codeen en la mayor armonía posible. Una delicada empresa en esta zona ribereña de más de 50 km. de longitud en la que se alternan hermosas playas de arena y zonas de conservación ricas en especies protegidas. «La mayor parte de los visitantes son unos enamorados de la naturaleza. En bicicleta o a pie, siguen los senderos indicados y utilizan agradecidamente las plataformas de observación que construimos para ellos». Los castores participan activamente en la configuración del paisaje, y hallan unas condiciones de vida perfectas en las tranquilas aguas de los cañizales lacustres. Siguiendo sus huellas, y con un poco de suerte, los más pacientes podrán observarlos.

En la Bahía de Yvonand, no lejos de Cheyres, un practicante de SUP atraviesa el horizonte de este marco idílico. Una anchura de 25 metros, acotada con boyas, aleja a los deportistas náuticos de la orilla protegida. Esta zona sensible acoge sobre todo pájaros raros que necesitan tranquilidad y aislamiento para reproducirse. Es importante respetar las indicaciones y las limitaciones a la navegación. «La garza púrpura, por ejemplo, abandona su nido si nos acercamos demasiado», advierte el biólogo Christophe Le Nédic. Por su lado, los castores construyen activamente su hábitat. Al crear los diques que necesitan para almacenar su alimento, es frecuente que bloqueen el curso de agua. «El castor es



obstinado». No parará hasta que su trabajo haya terminado. En dos o tres noches, los mayores roedores de Europa son capaces de acabar con un aliso, un sauce o un álamo de 30 metros de altura. Los árboles de la orilla son las principales víctimas de sus incisivos. Una vez derribados, se alimentan de las hojas tiernas de la copa. Un tronco cortado entre los

juncos y algunas virutas señalan con seguridad la presencia cercana del castor. Por la noche, el dique de la desembocadura de La Menthue es un punto de observación ideal de las idas y venidas de este simpático animal. ¡Y si ningún castor tiene la amabilidad de mostrarse, la magia de la noche en la Grande Carigaie es suficiente para disfrutar del instante!

ESTAVAYER-LE-LAC

Circuito corto

El Mercado des Chandines en Delley-Portalban es un baluarte de la gastronomía. Allí pueden encontrarse frutas y verduras frescas, así como innumerables productos golosos.

www.fribourgregion.ch/experience9



ESTAVAYER-LE-LAC

¿Al trotecillo?

Joseph Winiger propone un paseo con sus llamas y asnos. Estos animales, simpáticos y buenos acompañantes, hacen que la expedición sea alegre y original. Desde la granja de Trey - un pueblo típico - explore el valle de la Broye con sus bosques, suaves colinas y campos cultivados. Prosiga por la naturaleza hasta el estanque de Boulex en el que las grutas vecinas serán el más bello lugar para un picnic.

www.dzin.ch

¡ES
DZIN!



dzin

ESTAVAYER-LE-LAC

¡Divertido y deportivo!

¿Ganas de deslizarse y de bellas sensaciones? Todo es posible con el telesquí náutico de 800 metros de largo.

www.fribourgregion.ch/experience10



VITALIDAD

«DURANTE EL TRAIL, SIENTO TODA LA ENERGÍA DE LA MONTAÑA»



Mike Aigroz ha desarrollado una carrera profesional como triatleta durante 22 años. Normalmente se clasifica entre los mejores, como en el Ironman de Hawái y de Malasia (2011-2015) y en los Campeonatos de Europa (2012). A sus 41 años, más libre que nunca, sigue corriendo por la montaña, como ya hacía a la edad de 10 años. Recorre colinas y valles, sobre todo por encima de Les Paccots.



Tras una jornada en la oficina, Mike Aigroz necesita desentumecer las piernas. Y es en la naturaleza donde se revitaliza. Muy a menudo sube la Dent de Lys (T4), la montaña de su corazón, muy cerca de Teysachaux (T3). Sus carreras rápidas por recorridos recomendados únicamente para senderistas experimentados exigen una agilidad que solo las cabras montesas pueden igualar. Desde que dejó su carrera de Ironman profesional en 2016, corre respetando la naturaleza y siempre atento a su cuerpo. En competición luchó mucho tiempo contra sí mismo; hoy, la carrera no es sino un placer. El *trail* es evidentemente un medio muy rápido de desplazarse en altura, pero también es para él una filosofía, un recuerdo de la infancia y la continuación lógica de su historial deportivo. Las cimas que dominan Les Paccots y los variados senderos de la región son el terreno de juego ideal para este hombre de excepción.



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/experience11

LES PACCOTS

Senderos golosos

Algunos kilómetros de agradable marcha separan la degustación de una tabla de productos regionales y los deliciosos merengues con doble nata. El panorama de los cuatro senderos golosos no es calórico, ¡pero puede crear dependencia!

www.fribourgregion.ch/experience12

¡ES DZIN!




LES PACCOTS

Una colección de sabores

Con Valérie Veron aprenderá a sobrevivir en la naturaleza. Valérie recoge plantas salvajes comestibles y sabe como prepararlas en forma de platos salados o dulces. Media jornada en su compañía basta para que granos, flores y hierbas nos resuenen desde ese momento como deliciosos regalos de la naturaleza.

www.dzin.ch





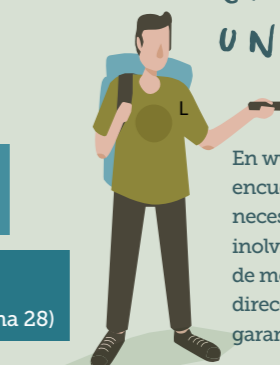
EXCURSIONES AL CORAZÓN DE FRIBURGO REGIÓN: ¡LA EMOCIÓN GARANTIZADA!

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, ¡encontrarás tu felicidad y nuevas ideas de senderismo para ser probado absolutamente!

PLANIFIQUE SU EXCURSIÓN

1. **VAYA A**
www.fribourgregion.ch/rando
2. **SELECCIONE**
las excursiones en el mapa interactivo
3. **DESCARGUE**
el mapa en formato PDF o los puntos GPX
4. **EQUIPESE**
siguiendo los consejos de Bruno Jelk (página 28)
5. **APRECIE**
las maravillas de la naturaleza

¿NECESITA
UN GUÍA?



En www.fribourgregion.ch/guide encuentre toda la información necesaria para un recorrido inolvidable. ¡Con un acompañante de montaña y algunos planos y direcciones, su excursión le garantiza un día idílico!



CONTEMPLACIÓN

LA VIDA ES UN HERMOSO PASEO

Los friburgueses Mägy y Charles Pürro, de Gurmels, caminan juntos desde hace 37 años. Además de ocuparse de sus nietos, comparten un proyecto común de largo alcance: recorrer el Trans Swiss Trail que atraviesa la región de Murten.

El itinerario de larga distancia del Trans Swiss Trail número 2 surca toda Suiza en 32 etapas, desde el Jura al Tesino. La 7ª etapa es para Mägy y Charly Pürro como un partido a domicilio al que sin embargo no le faltan sorpresas. Anteriormente, Mägy experimentó un trazado de quince etapas en compañía de su hija Cindy. Paso a paso, adaptándose al ritmo de cada persona, atravesando valles y franqueando colinas, las lenguas

se liberan sin esfuerzo y emergen los temas esenciales: «Una larga marcha evita un terapeuta». Sobre la terraza panorámica del Mont Vully (653 m.), Mägy y Charles dirigen su mirada al lago de Neuchâtel y al camino recorrido desde que salieron por la mañana de Cudrefin. Han seguido el sendero SuisseMobile n° 2 bordeando el humedal de la reserva natural de La Grande Carrière.

Los pájaros, especialmente numerosos en esta zona, les han ofrecido un concierto polifónico desde abedules, juncos, sauces y hierbas altas. La pareja ha proseguido su camino a lo largo del canal de La Broye, pasando por el centro natural BirdLife La Sauge. A continuación tomaron el camino por el bosque en dirección al Mont Vully, para descubrir allí una construcción fortificada de la Primera Guerra Mundial. Más allá de un peñasco depositado por el glaciar del Ródano,

se levanta ante ellos el Oppidum céltico fielmente reproducido. Hace más de 2.000 años, formaba parte de una fortificación de 600 metros de largo. ¡Mägy y Charly no salen del asombro de que su región ofrezca material para tomar mil y una fotografías! Al pie de las viñas, el lago de Murten centellea desde un azul profundo, y en la otra rivera se halla el destino final del día: la ciudad medieval de Murten. Gurmels se sitúa un poco más lejos y, en un segundo plano, se aprecian las magníficas

cimas nevadas de los Alpes de Berna. Más abajo, el camino recorre los idílicos viñedos del Vully. ¡Ya es hora de comer! Los buenos restaurantes son muchos, aunque para los caminantes habituados al ritual del picnic a dos, el almuerzo será simplemente un momento de felicidad. ¡En una excursión, como en la vida, una buena compañía aporta la magia!



Los friburgueses Mägy y Charles Pürro, de Gurmels, caminan juntos desde hace 37 años.

RECETA DEL RESTAURANTE
«DU PORT» EN MÔTIER

FILETES DE PERCA A LA MEUNIÈRE

Ingredientes (para 4 personas)

Filetes de perca

800 gr. de filetes de perca
20 gr. de harina
20 gr. de nata
Sal, pimienta
1/2 limón (zumo)
30 gr. de mantequilla
aceite

Salsa meunière

+/- 100 gr. de mantequilla
+/- 50 gr. de perejil troceado fino
1 cuarto de limón

Preparación

Aliñar los filetes de perca con el zumo de limón, sazonar, enharinar y mojar con la nata. Introducir los filetes en el aceite caliente por el lado interior, añadir mantequilla y freír durante dos minutos hasta que se doren, darles la vuelta y esperar todavía dos minutos.

Calentar mantequilla en una sartén hasta que tome un color ligeramente avellanado; recubrir los filetes aún calientes, ponerles perejil por encima y decorarlos con el cuarto de limón. ¡Que aproveche!



REGIÓN DEL LAGO
DE MURTEN

Ideal para los ciclistas epicúreos

Con el talonario de bonos de la etapa golosa, las salidas en bicicleta poseen el aire de las grandes vacaciones. Los 28 kilómetros alrededor del lago ofrecen un regalo para los ojos... y para las papilas gustativas.

www.fribourgregion.ch/experience13

REGIÓN DEL LAGO
DE MURTEN

Los gurmets tienen la preferencia

Para el viticultor Cédric Guillod será un placer guiarle por el viñedo y la bodega del lugar. La degustación acompañará la visita y le ayudará a descubrir las tierras de la región. ¡El legendario pastel del Vully por supuesto no faltará!

www.dzin.ch



¡ES
DZIN!





PASIÓN

1.800 KM. DE SENDEROS PARA RECORRER CON LOS OJOS CERRADOS... ¡O CASI!

Senderos señalizados con paneles amarillos, peñascos vestidos con tres pinceladas... y la excursión se convierte en un placer bien trazado.

El control y el mantenimiento regular de los senderos de la región de Lessoc es una misión que Kristien Van der Gucht acepta con alegría. Desde que contestó a un anuncio de la Unión Friburguesa de Turismo, ésta enamorada de la montaña y de la naturaleza se pasea con tres botes de pintura en la mochila. En 2013, se unió al equipo de treinta técnicos encargado de los 1.800 km. de itinerarios pedestres del cantón de Friburgo. Tras cada salida a los caminos de Friburgo Región se oculta la labor precisa de un «señalizador» o de una «señalizadora». Kristien Van der Gucht recorre los Millets, la Brâ, Montbovon y la Pointe de Cray asegurándose de que todas las señalizaciones se ajustan a las normas en vigor. Kristien da un retoque de pintura fresca sobre los colores desvaídos y verifica el estado de los paneles amarillos, tan apreciados por los senderistas. Las avalanchas de nieve originan a veces daños y en primavera hay que reponerlo todo. También corrige los actos de los raros senderistas que, creyéndose entendidos, intentan modificar por la fuerza algunas direcciones. Idealmente, hay que inspeccionar todos los sectores, en uno y otro sentido, dos veces al año. «El trabajo es muy riguroso; todo está codificado, incluso el ancho y el largo de los trazos de pintura sobre las peñas!», explica Kristien. Su trabajo le ofrece grandes satisfacciones, lejos del tumulto del llano. No es raro que sea invitada a algún chalet alpino o que sea testigo de escenas curiosas, como cuando cruzó con sus prismáticos la mirada de un lobo.

FRIBURGO

Un tesoro acuático

El azul de los Baños de la Motta en las márgenes del río Sarine invita a la zambullida. Este símbolo de la Ciudad Baja de Friburgo abrió sus puertas en 1923. Un oasis de frescura que aprecian deportistas y hedonistas. Pequeños y mayores quedan cautivados por el encanto de este zafiro. Abierto de mayo a principios de septiembre, su recinto alberga una alegría de vivir muy estival.

www.fribourgregion.ch/experience14

LA GRUYÈRE

¡Todo velocidad!

¡Gracias al telemixto, tenemos cita en la cima del placer! El Berra Bike Park, con sus dos pistas de descenso panorámicas, promete a los amantes del VTT un maravilloso paisaje en plena naturaleza... ¡y mucha diversión a toda velocidad!

www.fribourgregion.ch/experience15



LA GRUYÈRE

Tobogán natural

¡A deslizarse por el agua...! Un recorrido de barranquismo, accesible a los debutantes ávidos de saltos y tirolinas, augura una fresca aventura en los meandros del río Sarine. La excursión en aguas vivas se convierte en un juego adaptado para todos los niveles deportivos y que garantiza instantes inolvidables.

www.dzin.ch

¡ES DZIN!

dzin





SEGURIDAD

LOS VALIOSOS CONSEJOS DE BRUNO JELK

Bruno Jelk pasó su infancia en Riggisalp, más arriba del Lago Negro, donde tuvo poco tiempo para dedicarse al deporte. Después se hizo guarda de fronteras de alta montaña, monitor de esquí, guía de montaña y jefe de salvamento en Zermatt. Actualmente, su experiencia le convierte en un referente en materia de seguridad y salvamento de montaña.

¿Cómo planificar una excursión de montaña con total seguridad?

Ante todo es preciso aprender a valorar por uno mismo las condiciones que se presentan. Una buena forma física, unos pies seguros y no tener vértigo son, por otra parte, esenciales. Es fundamental conocer las distancias, los desniveles, y las dificultades técnicas de cada participante, así como ser capaz de adaptar el itinerario en función de las capacidades de cada uno.

¿Qué ocurre una vez decidido el itinerario?

Es importante informarse de la situación actual. ¿Cuáles son las previsiones meteorológicas? ¿Puede acortarse o anularse el recorrido si cambia el tiempo? ¿Hay refugios o cabañas? Seguir los consejos de los guías de montaña locales o de la oficina de turismo siempre es una buena opción. Un dato a tener en cuenta es que normalmente son los profesionales los que están bien informados, mientras los senderistas ocasionales se contentan con caminar. Comunicar el itinerario a los anfitriones o a los allegados es una seguridad adicional. Por supuesto, mejor no salir nunca solo a la montaña.

¿Qué se debe saber sobre la equipación?

Un calzado adecuado y una ropa funcional que observe el principio de la cebolla son indispensables. No olvidemos la protección solar y los bastones de senderismo, que



alivian las articulaciones. Y también la comida y suficiente bebida, pues en altitud una buena hidratación es muy importante. Un botiquín de primeros auxilios, los medicamentos personales, un teléfono móvil con la batería cargada, los números de urgencia registrados previamente y los mapas de la región son primordiales.

¿Qué hay que hacer en caso de urgencia?

En primer lugar no hay que correr ningún riesgo adicional. Marque el número de urgencias (112), comunique los datos de posición y conteste a las preguntas de la centralita con la mayor precisión posible. Si no fuera posible dar la alerta o si solo fueran ustedes dos, espere a otros senderistas o al equipo de socorro. ¡Es esencial no intentar nunca proseguir en solitario por un terreno difícil dejando a alguien atrás! La

organización Secours Alpin Suisse es muy eficiente; y me apoyo en años de experiencia para decirlo.

¿Cuáles son aquí, en el Lago Negro, sus itinerarios preferidos?

Alrededor del lago hay un sendero llano de una hora que encuentro muy agradable. Para un recorrido más panorámico (de 3 horas), el telesilla le lleva hasta el Berghaus Riggisalp (1.493 m.); después, una caminata le permitirá llegar al Riggisalp. Desde allí, pasando por Salzmatt y Hohmattli, podrá volver al Lago Negro. Otro recorrido más largo (de 5 horas) conduce al Kaiseregg (2.185 m.). Las vistas son espectaculares, ¡mis preferidas! Se pueden ver el Jura, el País de los Tres Lagos, los Alpes de Berna e incluso el Cervino. Y si tiene dudas sobre el trazado, reserve un guía para que solo la alegría y la seguridad le acompañen en su mochila.



SCHWARZSEE

Un valle de sorpresas

El valle de la Brecca y su paisaje idílico ofrecen el mejor punto medio entre el paseo y la excursión de montaña más exigente. Saliendo del Lago Negro, el sendero o el telesilla le conducen hacia esta magnífica reserva natural de un pasado glacial. El recorrido es un regalo para los ojos... y también para los golosos. Varias granjas alpinas proponen sus tradicionales manjares: ¡los amantes de los quesos o de los postres quedarán complacidos!

www.fribourgregion.ch/experience16

SCHWARZSEE

Sabores salvajes

Las delicias de la naturaleza y algunas leyendas se reúnen alrededor del fuego. ¿Qué hay mejor que una mantequilla con hierbas salvajes untada sobre pan cocido a la leña?

www.dzin.ch

IES
DZIN!

dzin



SCHWARZSEE

Relax al borde del agua

Todos los senderos le llevan a la Hostelería am Schwarzsee para que disfrute de su oferta de bienestar, del spa hasta el postre.

www.fribourgregion.ch/experience17





HERENCIA

CELEBRIDADES DE PASO POR ROMONT

En la historia de Romont hay muchas anécdotas y algunos personajes ilustres que la guía Simone Devaud, de Romont, narra con entusiasmo. Con el oído atento y la mirada al acecho de los detalles históricos, el visitante es colmado de sorpresas.

En la plaza del ayuntamiento, sobre el paisaje ondulado que surca el río Glâne, Simone Devaud cuenta uno de sus sueños: «Me gustaría cerrar los ojos y abrirlos en la Edad Media para descubrir en el espacio de unos minutos el ambiente de la época». Durante sus visitas guiadas, conduce al oyente por un viaje de siglos al encuentro de varias celebridades que han pasado por Romont. La situación estratégica de Romont, entre Lausana y Friburgo, así como su estación ferroviaria, inaugurada en 1862, hacían de ella una etapa importante para los viajeros. Victor Hugo, Paul McCartney y el renombrado ilustrador John Howe han recorrido la capital del distrito de la Glâne. Deambulando por la ciudad, Simone Devaud desgrana anécdotas que vinculan a algunas personalidades con esta ciudad histórica del siglo X. Courbet decía de Romont, ciudad fortificada sobre la cima de una suave colina: «Nunca en mi vida he visto un monte tan hermoso». La arquitectura medieval que se dibuja en el horizonte no deja a nadie indiferente. Desde la ventana de su vagón, ante el paisaje tallado que culmina en La Tour à Boyer, a 38 metros de altura, Napoleón III manifestaba: «¡He aquí una bella frase puntuada por un bello signo de exclamación!»



Hasta 1914, Romont era la mayor plaza de la Romandía para el comercio de caballos; lo cual da para alimentar numerosos recuerdos y aventuras que Simone Devaud relata mientras recorre sus murallas. Feliz de enaltecer esta ciudad que tanto ama, sus ojos pestañean antes de desvelar el nombre de algún ilustre personaje. Comparte sus preciosos hallazgos históricos como golosinas, salpicando su relato de una alegre emoción. Esta es una gran ocasión para conocer con buen humor fragmentos de la historia. La Colegiata de Nuestra Señora de la Asunción con su estilo gótico flamígero acogió también a una estrella: John Howe. Conocido internacionalmente por la dirección artística de la película «El Señor de los Anillos», se inspiró en los monstruos esculpidos sobre las sillas del coro. ¡Quién hubiera podido imaginar que el mundo fantástico de Tolkien estaba tan ligado a este edificio! La visita promete descubrir Romont desde un ángulo inesperado que asombrará a más de uno.

ROMONT

Caminar descalzos

A unos minutos de Romont, el pueblo de Villarimboud esconde un paraíso de verdor destinado a los amantes de la naturaleza y de los descubrimientos en familia, en pareja o con amigos. Dormir en los árboles escuchando el río, andar por el jardín con los pies descalzos, dejar la mente apaciguarse con el suave perfume de las plantas llegadas de todos los rincones del planeta; todo parece posible en este jardín prolífico. ¡Incluso encontraremos un geranio que huele a chocolate!

www.fribourgregion.ch/experience18



ROMONT

Artesanía artística

Descubra la magia de los vitrales y los papeles pintados gracias al «todo incluido» de dos días con hotel, entrada a los museos y un pequeño recuerdo goloso. Una noche desde 89.– CHF por persona.

www.fribourgregion.ch/experience19

ROMONT

Torre del Salvaje

En Romont, la Torre del Salvaje se transforma en ambiente de evasión. El juego de evasión, ambientado en esta arquitectura fuera de lo común, despierta especialmente la imaginación.

www.fribourgregion.ch/experience20



EN LA WEB



CONCURSO

LOS CINCO MEJORES DE FRIBURGO REGIÓN

De las atracciones que figuran a continuación, ¿cuáles son los cinco lugares más frecuentados en Friburgo Región? Pruebe suerte en www.fribourgregion.ch/concours. Podrá ganar un abono Magic Pass por valor de 499 francos.



Los Baños de La Gruyère, Charmey



La catedral de Friburgo



La Maison du Gruyère, Pringy



El Papiliorama, Kerzers



La Maison Cailler, Broc



El castillo de Gruyères

LOS SECRETOS DE LOS BANCOS AL AIRE LIBRE DE FRIBURGO REGION



Los bancos públicos forman parte de la cultura del día a día. Señalan lugares y momentos especiales. Muéstranos sus bancos favoritos para así pasar un instante contemplativo en Friburgo Región. Utilice #bankgeheimnisse en Instagram y Twitter. Comparta su descubrimiento en www.bankgeheimnisse.ch. Inspirará al mundo entero.

Información

Los precios indicados en nuestra revista son orientativos. No dude en informarse en 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.

¡Viva historias hermosas en la Tierra de los Dzin!



adveo.ch ©Photo: André Meier

dzin
.ch



Aprenda a hacer su queso casero con un Dzin, o reserve una de las muchas actividades en dzin.ch



Los Dzin poseen un poder secreto:
hacen vivir intensamente
emociones inolvidables.

Saboree, huela, escuche, toque, sueñe...
¡y déjese guiar por el espíritu Dzin!



FRIBOURG REGION
SUISSE - SCHWEIZ - SWITZERLAND