

CAS SECTION LA GRUYÈRE



Présidente	Florence Luy Le Village 359, 1628 Vuadens / tél. 079 293 53 08
Adresse du club	Case postale 502 - 1630 Bulle
Sites internet	http://www.cas-gruyere.ch http://www.gj-gruyere.ch.vu
E-mail	info@cas-gruyere.ch
Local de la section	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - Bulle Tél. 026 912 24 98
Rédaction du bulletin	Georgette Maillard / tél. 026 912 87 39 Lise Ruffieux Rue de Vevey 207, 1630 Bulle / tél. 026 913 11 68 E-mail: lise.ruffieux@bluewin.ch
Photo de couverture	Dent de Corjon, photo offerte par Eric Barras

N° 5 juin 2007

Le mot de la présidente

Être gardien de cabane, c'est donner une âme à un lieu

Notre section a le privilège de pouvoir compter sur l'engagement bénévole de nombreuses personnes qui se dévouent le temps d'un week-end, de plusieurs week-ends, de semaines entières, comme gardiens d'une de nos cabanes. Sans elles, le CAS gruérien aurait un tout autre état d'esprit et un fonctionnement bien différent. Surtout, nos cabanes ne représenteraient plus un peu de chacun de nous. Pensez seulement à l'un de ces lieux dans lesquels vous vous êtes rendus une fois ou l'autre sans pouvoir vous identifier à lui, ni à ses tenanciers.

Nous devons donc être reconnaissants envers ceux qui, cette prochaine saison estivale, vont, une fois encore, donner une âme à nos cabanes et susciter l'attrait de notre région.

En retour de cette activité bénévole, les gardiens ont la satisfaction d'être en contact avec des visiteurs de tous horizons, de nouer des amitiés, de recevoir un remerciement, un sourire et de se retrouver dans l'environnement naturel qui leur est cher.

Pour aboutir à ce sentiment de la tâche « bien accomplie », les gardiens ont cependant un certain nombre de devoirs, évidents, à accomplir, mais qu'il convient de rappeler :

- ils sont accueillants, aimables et de bonne humeur ;
- ils maintiennent l'ordre et la propreté à l'intérieur comme à l'extérieur du lieu ;
- ils respectent les heures d'ouverture et de fermeture de la cabane ;
- ils acceptent chaque personne de passage ;
- ils tiennent la cabane ouverte à tous les visiteurs et font de cet endroit un lieu convivial, où il fait bon se retrouver entre amis de la montagne et de la nature ;

Sommaire

Reflets du comité	5	Groupeement jeunesse	13
Cabanes	7	Récits GJ	17
Expé 07	12	Les courses du mois	23
		Récits de courses	32

- ils ne font pas de la cabane leur lieu de sphère privée ;
- ils respectent les directives données par les responsables.

nes. Et les randonneurs, de plus en plus nombreux, ne peuvent que se réjouir de vivre, grâce à eux, quelques moments de quiétude.

C'est avec ce sens du respect et de l'accueil que les gardiens font perdurer nos caba-

Florence Luy

INFORMATION DU COMITE

Comme vous en avez été informés lors de la dernière assemblée générale, notre section propose désormais aux membres, aux chefs de courses, ainsi qu'aux membres de la colonne de secours un soutien en cas d'accident de montagne ou de tout autre événement intervenant dans le cadre

d'une activité de notre club, susceptible de nécessiter un débriefing émotionnel.

Madame Denise Sonney est à votre disposition au 026 912 34 82 ou au 079 665 87 11.

Le comité

CARROSSERIE *Gérard Spicher*

1731 Ependes

Tél. 026 413 23 14

Tél. à Marsens 026 915 19 64

Natel 079 214 25 54

Devis à domicile

Voiture de remplacement



www.morand-vins.ch

Négociants - Eleveurs
depuis 1926

Visitez notre

Dinothèque

du Lu a.m. au Sa matin.

REFLETS DU COMITE

Candidats

Barras Bertrand		
La Pernettaz	Romanens	
Krattinger Michel		
Le Bugnonet	Villarimboud	
Yerly Dominique		
Champ-Fleuri 19	Neyruz	
Perroud Nicolas		
Rue du Château-d'en Bas 20	Bulle	
Mugny Francis		
Le Paradis	Hénens	
Fumeaux Christine		
Chemin du Stand 14	Belfaux	
Chauffaut Emmanuelle		
Rue St-Denis 66	Bulle	

Admissions

Della Ricca Nicolas		
La Jonchère 49	Boudevilliers	
Scarangella Pauline		
La Savignère A	Crésuz	
Spycher Fabrice		
Impasse de la Source 18	Matran	
Mauron Charly		
Rue Tuilière 10	La Tour-de-Trême	
Gremaud Anne		
Impasse Bellevue 3	Riaz	
Menoud Francis		
Case postale 376	Aigle	
Delessert Marcel		
Les Grèves	Chabrey	

Activités

Date	But	Participants
12.04	Pic Chaussy	4
14-15.04	Tournelon Blanc	6
19.04	Passerelle Farinet	13
21.04	Pointe de Moline	8
24.04	Villette - Bellegarde	3
26.04	Sentier historique du Vully	36
28-29.04	Pointe Isabelle	5

Coin de la sympathie

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie les personnes touchées par le décès de:

Elvira Andrey, épouse de Jean-Pierre Andrey.



**Photocopies - Impression
Librettos - Calendriers...**

Chemin Pauvre Jacques 36 - 1630 Bulle
Tél. 026 912 50 65 - Fax 026 912 15 75
E-mail: toprint@bluewin.ch

INFO CABANES

20 ans de Club alpin à Bounavaux



Samedi 7 juillet dès 18 h 00

Soirée fondue

Prix : 20.- par personne (café, thé compris)

Ambiance assurée par

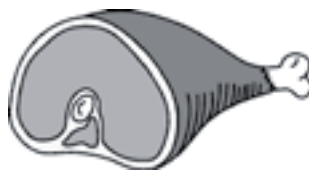
Yves Savary - animateur & Les Frères Biolley - orchestre

Dimanche 8 juillet dès 11 h 00

Jambon de la borne

Prix : Fr. 25.- par personne (dessert et café compris)

Animée par Les Armaillis de L'Echo



Inscriptions obligatoires jusqu'au 1^{er} juillet auprès de:

Charly Girard

026 912 32 77 ou 079 391 35 20

Nous nous réjouissons de vous y rencontrer.

Le team de Bounavaux

Création graphique

Logos et papeterie

Plaquettes et prospectus

**Libretto, flyers et affiches
pour vos manifestations**



Stéphane Piller

1627 Vaulruz

Renseignements

026 913 87 77

CROIX DE L'ECRI

SAMEDI 23 JUIN

Bénédition de la Croix de l'Ecri

Pour marquer les 5 ans de la pose de notre croix au sommet du Vanil de l'Ecri au dessus de Grandvillard, nous invitons les motivés à nous rejoindre pour une bénédiction qui aura lieu en début d'après-midi.

En nous réjouissant de revoir tous ceux qui étaient de la partie il y a 5 ans ... nous vous souhaitons une bonne grimpe et sommes impatients de nous retrouver là-haut, entre amis de la montagne !

La Bande à Zono

PS : il y a possibilité de dormir à Bounavaux le samedi soir, mais pensez à réserver !

GARDIENNAGES DU MOIS

Gardiennage des Clés

Juin	2 - 3	Benoît Pasquier
Juin	9 - 10	José Romanens
Juin	16 - 17	Isabelle Gremaud
Juin	22 - 23	Eric Sudan
Juin	29 - 30	Daniel Schaffer
Juillet	7 - 8	Jean-Daniel et Babette Chenux

Pour les personnes qui souhaitent gardiennier aux Clés, prière de s'adresser à Eric Sudan, tél. 026 915 10 49 ou Gilbert Berset, tél. 026 411 34 49

Gardiennage de l'Oberegg

Juin	3	Sandoz Edith
	10	Sciboz Josiane et André
	17	Roulin Pierrot et Myriam
	24	Zweidler Otto - Menoud Dodo

Veillez prendre les clés chez Otto Zweidler - 026 921 14 52

Gardiennage de Bounavaux

Juin	1	Candide et Marie-Thérèse Michaud
	2 - 3	Bernard Bussard - Willy Audergon - D. Cosandey
	4 - 6	Frédy Wyssmüller - Henri Jaggi - Marcel Morel
	7 - 10	Familles René Piller - Gilbert Berset - Patrick Monney
	11 - 15	Denise Jaquier - Jean-Louis Romanens
	16 - 17	Georgette Aubry - Odette Crottaz - Marie-Rose Bossel
	18 - 22	Georgette et Riquet Maillard - Jean-Marie et Marthe Liard
	23 - 24	Antoine Buntschu - Jacqueline Wehren
	25 - 29	Serge et Georgette Dupasquier
	30	Pâteux - Le Rouge - Kiki - Gérald
Juillet	1	Pâteux - Le Rouge - Kiki - Gérald
	2 - 6	Martial et Agnès Rouiller
	7 - 8	20 ans de CAS à Bounavaux

Week-end : du samedi 10h00 au dimanche 16h00

Semaine : du dimanche 16h00 au samedi 10h00

Gardiennage des Marindes

Juin

Week-end	2 - 3	André Sciboz
Semaine	7 - 8	Jean et Florence Barras + famille
Week-end	9 - 10	Jean et Florence Barras + famille
Semaine	11 - 15	Edouard Krattinger
Week-end	16 - 17	Edouard Krattinger
Semaine	18 - 22	Libre
Week-end	23 - 24	Seydoux, Descuves et Pasquier
Semaine	25 - 29	Libre

Juillet

Week-end	30 - 1	Christiane Waechter et Sto
Semaine	2 - 6	Bernard Aubonnet
Week-end	7 - 8	Marcel et Fabienne Gobet

Les clés sont à prendre chez Antoine Barras (l'appeler au 079 753 61 08)

Les personnes intéressées au gardiennage sont priées de s'annoncer auprès de Jean Barras, responsable, au 026 915 31 07 (le soir) ou 079 751 88 85.

RUBRIQUE EXPE 07

Vendredi 15 juin

Soirée JägerDrink au Spot

Venez soutenir l'expé 07

Ouverture dès 23 h 00

Entrée Fr. 10.-

www.spotbar.ch

Sponsors Expé 07



RAIFFEISEN

BANQUE RAIFFEISEN MOLESON

Tél: 026/919.61.11

Fax: 026/919.61.15

Albeuve • Epagny • Grandvillard • La Tour-de-Trémo • La Verrerie • Remaufens • Riaz • Somsales



MIAUTON

GROUPEMENT JEUNESSE

Camp Fête-Dieu

Je 7 au dim 10 juin

Escalade dans la vallée de Chamonix

Coût

Fr. 120.-

Logement

Sous tente

Difficulté

Ouvert à tous

Matériel

Matos d'escalade et de camping, pique-nique pour les 4 jours

Subsistance

Soupers et déjeuners organisés en groupe

Inscriptions

Sébastien Fragnière 079 342 45 39

Chapelle de la Glière

Sa 16 au dim 17 juin

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h 30

Situation

Aiguilles rouges Chamonix

Itinéraire choisi

Arête sud

Difficulté et cotation

A2 AD+ 5C en tête

Matériel

D'escalade, coinçeurs, friends, sangles, casque, corde à double, piolet, crampons, souliers de montagne

Subsistance

2 pique-niques, ptit déj., souper genre quick-lunch, soupe instantanée, boissons

Nuitée bivouac

Sac de couchage, tapis de sol, 1 réchaud pour trois, lampe frontale

Coût approximatif

Fr. 50.- dont 25.- en euros

Renseignements et inscriptions

Patrick Barbey le soir 026 411 31 14 / à midi 079 286 51 22 pas de SMS ni de combox

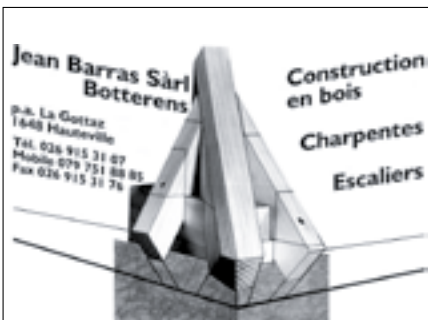
Délai d'inscription

Mercredi 13 juin

Remarque/descriptif

Course limitée à 10 participants et 1^{er} de cordée. Le matériel de course est à voir par cordée. Samedi 16 Chapelle de la Glière / dimanche 17 l'Index. CARTE D'IDENTITE.

TREZINI SA
Bâtiment • Génie civil BULLE
Maîtrise fédérale Tél. 026/912 93 40



Lieu et heure de départ

Stamm 8 h 00

Situation

Bishorn

Itinéraire choisi

Bivouac le long du chemin avant la montée à la cabane de Tracuit

Difficulté et cotation

Course d'entraînement expé 07

Matériel

Matériel alpinisme, sac de couchage, tente, réchaud

Subsistance

Pique-niques du samedi et dimanche. Le souper sera préparé sur les réchauds

Coût approximatif

Fr. 20.-

Renseignements et inscriptions

Alexandre Castella 079 223 26 52

Jean-Bruno Pugin 079 667 12 56

Remarque/descriptif

Course obligatoire pour les membres de l'expé 07

Gross Diamantstock**Sa 30 juin au dim 1^{er} juillet****Lieu et heure de départ**

Au stamm à 8 heures

Situation/altitude

Gross Diamantstock 3162 m (attention à l'orthographe, c'est Diamantstock et pas Diamonstock)

Itinéraire choisi

Arête E

Difficulté et cotation

A2, 5-, course de glacier et de rocher, escalade le premier jour en montant à la cabane

Matériel

Matériel d'escalade et de glacier : baudrier, crampons, piolet, coinces, friends, sangles, cordelette, dégaines, corde

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Coût

Nuitée et transport, environ Fr. 100.-

Renseignements et inscriptions

Laurent Scheurer au 079 287 40 70 ou

laurent.scheurer@bluemail.ch

Délai d'inscription

28 juin

Remarque

Course limitée à 6 participants

Escalade famille

Sa 30 juin au dim 1^{er} juillet

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h 00

Situation

Champéry

Itinéraire

Via ferrata du Tière et escalade à Barmaz

Difficulté et cotation

E1

Matériel

Matériel d'escalade personnel et longe spéciale pour la via ferrata. Matériel de camping (1 tente pour 2, assiettes et services)

Substance

Pique-niques pour le samedi et dimanche midi

Coût approximatif

Fr. 35.- (transport, camping, souper et déjeuner)

Renseignement et inscriptions

Manu Illan 026 912 40 03

Délai d'inscription

22 juin

Cours de glace

Samedi 7 et dimanche 8 juillet

Lieu et heure de départ

7 h 00 au stamm

Situation

Cabane de Moiry

Difficulté

A1

Matériel

De glacier (crampons, piolet, baudrier, cordelettes, mousquetons, casque)

Substance

2 pique-niques

Prix

Fr. 70.-

Inscriptions et renseignements

Vincent Grivel tél. 026 912 88 92 ou par mail : vincent.grivel@websud.ch jusqu'au 1^{er} juillet

Remarque

Apprenez à marcher sur un glacier, à faire des mouflages et pour le dimanche une jolie course d'application.

PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tél. 026 912 98 04
Natel 079 230 50 37

RÉCITS GJ

Arpelistock

En ce fameux dimanche 15 avril, Jojo démarre au volant du bus. Bizarre ! Rendez-vous à 5 h 30 et le départ au même moment. Cela tient du miracle, surtout avec 17 participants. La vérité, c'est que le seul qui était en retard : c'était Jojo.

Nous voici sur la route en direction de Lauenen. Pendant le trajet, les rares automobilistes qui ont osé nous dépasser ont dû tempêter contre le conducteur du bus qui ne manquait pas d'oxygène, mais de gaz... Même une montgolfière a osé, celle-ci ne manquait pas d'air !

Arrivés au parc de Lauenensee, nous mettons les skis sur les sacs à dos pour une demi-heure de marche avant de parvenir à la neige. À la hauteur de Geltenhütte, nous faisons une pause pour boire et grignoter quelque chose, ensuite direction le col sous la conduite de notre chef de courses Dundi.

Sous un soleil radieux, nous nous arrêtons au col pour souffler un peu et nous regrouper, c'est à ce moment-là que Dundi sort de son sac son chapeau australien et son couteau « Mc Giver » pour bricoler les fixations de la « Bûche ».

Enfin, nous attaquons les dernières pentes qui nous mènent au sommet de l'Arpelistock. Après tous ces efforts, une vue splendide de 360° s'offre à nous. Nous avons

juste le temps de délester les deux sherpas du groupe Titi et Paulon, lesquels ont peut-être envie de s'installer au Ladakh, que Dundi nous suggère de redescendre nous mettre à l'abri du vent pour dîner. Ce qui devait arriver arriva ! Notre ami Julien, surpris par un excès de vitesse, perd la maîtrise de ses skis et se retrouve les quatre fers en l'air après avoir effectué plusieurs tonneaux. Plus de peur que de mal. Rien de tel pour creuser l'appétit, car aujourd'hui, les mauvaises langues chuchotent qu'avec Dundi on a le temps d'avaler goulûment nos sandwiches, nous désaltérer et même... faire une petite sieste.

Sur le chemin du retour, voilà que notre traceur officiel Croket et notre collègue Claudinet lancent leur dévolu sur notre urgentiste Stéphanie prétextant des tiques sur leurs corps d'Apollon ! Mon œil, une façon peu galante de se racheter de leur pari perdu sur elle.

Arrêt à Neirivue pour boire un dernier verre bien mérité. Stéphanie a tellement soif qu'elle va boire les deux boissons gagnées lors du pari.

Merci pour cette belle journée et la super ambiance. Au plaisir de participer à la prochaine étape du Ladakh Express.

L'équipe de l'expé 07

Récit de course au Bishorn

Du 21 au 22 avril

Nous partîmes par un beau matin d'avril et nous roulâmes pendant de longues heures. Nous arrivâmes au relais du Grand-Saint-Bernard et nous nous arrêtâmes pour que certaines personnes puissent acheter du pain. Mais à la place du pain, nous croisâmes deux filles que nous invitâmes à monter. Bizarrement, elles refusèrent (tiens, tiens...). Après encore du temps passé à somnoler, nous arrivâmes au fond de la vallée de Zinal. La route ne va pas jusqu'à la cabane, car certains passages sont quelque peu scabreux ; le bus peut en témoigner. Bon, on met les skis ? Eh ben non y a pas de neige ! Bon ben on marche quoi. Un petit peu plus tard, un petit peu plus loin :

- Je croyais que c'était une course à skis. Ça fait des heures qu'on marche !

Nous pouvons ne mettre les skis qu'après deux longues et fatigantes heures de marche, les skis sur le sac (on les préférerait aux pieds). Nous pique-niquons sur une dalle et après quelques échanges de boules de neige, nous repartons plein d'entrain. Mais nous sommes vite découragés par les pets d'Engel. Arrivés à la cabane Tracuit, nous sommes asphyxiés par les toilettes.

- Ils nous ont casés dans un dortoir congélo! Grrrrrr ! Rôle Manu.

Malgré la température, nous dormons à peu près comme il faut (à cause des couvertures qui grattent). Le lendemain à 6 h 00, nous nous réveillons et partons pour le sommet du Bishorn. La montée se passe sans histoire, à part les flatulences de M. Engel. Arrivés au sommet, nous faisons les traditionnelles photos et poignées de main. Après une descente plutôt mouvementée, nous arrivons à la cabane et buvons un verre. Après tout, c'est l'heure du déjeuner. Un peu plus bas, on remet les peaux (eh oui on les a mises). Après une montée effrénée, nous pique-niquons et continuons la descente. En bas du glacier et après quelques mètres de portage (eh oui encore), nous finissons notre descente et nous devons attendre que Claude arrive et que M. Brodard retrouve son bâton ; mais il ne trouve qu'un petit piolet. Enfin devant une limonade/bière, nous concluons notre superbe week-end.

Saou 2007

Jour 1 : RDV au stamm pour 7 h. C'est là que commença notre périple. Premier défi, entasser 3 m³ de matos dans nos deux chers bus, et c'est parti. Après 4 heures de route, nous y voici : le camping de Saou ; ancienne truffière. Le choix de la place de camp faite, le montage collectif de la tente principale fini, nous nous dirigeons vers la Graville, à environ 2 km du camping. Rien de tel pour reprendre ses sensations.

Jour 2 : lever vers 8 h, puis départ. Aujourd'hui beau soleil (très relatif vu qu'il pleut environ toutes les heures). Joli site, en face de la Graville, motivation, jusqu'à ce que la corde double se coince, quelqu'un a malheureusement oublié de défaire le nœud du bout, histoire encore pas très claire à l'heure actuelle.

Jour 3 : ce matin, sous les ordres de Manu, nous nous déplaçons à pied, histoire de protéger notre chère terre. Superbe pique-nique à 1 h de marche depuis le camping. Le petit hic, c'est qu'il aura fallu à trois cordées, pas moins de 5 h pour effectuer 4 longueurs... de niveau 5+, 5a.

Jour 4 : depuis le début du camp, il pleuvine. Il faut donc jongler avec la pluie. Site

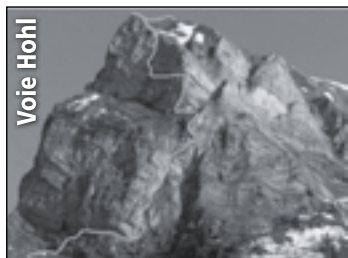
prévu, le rocher aux abeilles. À peine arrivés qu'il commence à pleuvoir. 3 spits, quelques bouts de corde et tous les sacs sont à l'abri, on s'est bien amusé. Pendant ce temps, les nouveaux aspirants-guides de cette année vont donc suivre un cours intensif de nœuds ainsi que de montée en tête.

Avant-dernier jour : après avoir été grimper, tous les participants ont été soumis à un examen de nœuds, sous l'œil attentif de notre Guide Alex. Malheureusement, deux personnes ont lamentablement échoué à cet examen ; il s'agit des deux plus grands (no comment).

Dernier jour ; il pleut trop pour aller grimper. Nous avons donc rangé le camp et été faire un petit tour à Saou, en ce samedi, où il y avait le marché, avant de rentrer.

Durant ces quelques jours, nous avons pu découvrir les trésors dont recèle le CAS. Merci aux assistants cuisine et surtout un immense merci à nos guides et moniteurs : Jonas, Vincent, Manu et Alexandre pour leur patience, connaissance et présence.

Simon Engel



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

LES COURSES DU MOIS

Tessin

du jeudi 7 au dimanche 10 juin

Nous profiterons du pont de la Fête-Dieu pour organiser notre traditionnelle escapade au Tessin. Un enchaînement des cimes dominant le lac de Lugano nous offrira une vue exceptionnelle sur les Alpes et sur l'ensemble du Tessin.

Itinéraire

Jeudi 7 - Tesserete – cabane Monte Bar.
Temps de marche 5 h 30

Vendredi 8 - Ascension du Camoghè et traversée sur la cabane Garzirola (I).

Temps de marche 6 heures

Samedi 9 - Cima di Fojoirina, Cima dell'Oress cabane Pairolo. Temps de marche 3 h 30 **Facultatif**: Sasso Grande retour à la cabane 3 heures

Dimanche 10 - Denti della Vecchia- Monte Boglia – Brè. Temps de marche 5 heures

Equipement

...de randonnée + habits légers + chauds + pique-nique 4 jours, carte d'identité obligatoire (passage sur l'Italie)

Difficulté

Bon entraînement nécessaire, T2 – T3, Camoghè et Sasso Grande T5

Coût approximatif

Fr. 165.– 3 nuits y.c. demi-pension.

Fr. 190.– pour transports publics plein tarif. (1/2 tarif: Fr. 90.–). Les transports publics nous éviteront les bouchons du Gothard. Pour bénéficier d'un prix plus avantageux, je vous conseille vivement de réserver dès maintenant 2 cartes journalières auprès de votre commune (pour le 7 et le 10 juin).

Préinscriptions

Jusqu'au 18 mai au plus tard

Renseignements et inscriptions définitives

Au stamm le vendredi 25 mai dès 20 h 00 ou auprès de la cheffe de courses Mathilde Auer, tél. 026 424 94 89, le soir après 20 h.

Dent de Broc

Samedi 9 juin

Lieu et heure de départ

Stamm, 7 h 00

Situation / altitude

Dent de Broc, 1829 m

Itinéraire choisi

Broc – Les Plains – Grosses Sciernes – Dent de Broc – Châtelet – Les Marches - Broc

Difficulté et cotation

RE, 3 h de montée

Substance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Norbert Seydoux, tél. 026 912 55 65 ou natel 079 695 47 80

Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 7 h 30

Situation / altitude

Gros Brun 2104 m

Itinéraire choisi

La Scie – Gros Brun – Bremingard
- Patraflon

Difficulté et cotation

RE

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Auprès du chef de courses, Martial
Rouiller 026 411 13 92 ou par e-mail
martialro@bluewin.ch

Délai d'inscription

La veille au soir

Remarque / descriptif

Course d'environ 5 heures

Ärmighorn

Course annulée

Ammertenspitz, Sentier Lowa, 2613 m**Dimanche 17 juin**

Lieu et heure de départ

Place du stamm, 6 heures

Itinéraire

De La Lenk-Oberried, montée au col
Ammerten, puis sommet de l'Ammertenspitz
en 5 heures environ. Descente par le sentier
Lowa, retour sur Oberried par Metsch

Difficulté

PE, bon entraînement nécessaire, 8 heures
de marche au total. Sentier Lowa bien
équipé avec passages aériens. Possibilité de
raccourcir la descente en prenant le téléca-
bine depuis Metsch.

Matériel

Bons souliers, pique-nique tiré du sac

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Jusqu'au vendredi 15 juin auprès de la cheffe
de courses, Mathilde Auer,
tél. 026 424 94 89 après 20 h 00

Dent de Corjon

Jeudi 21 juin

Lieu et heure de départ

Place du Stamm, 7 h 00

Situation / altitude

1966 m

Itinéraire choisi

Montbovon - Boveresse - L'Ardeze - Les Villads - Chalet de Corjon - Dent de Corjon - Les Châtelards - Pierra Derrey - Boveresse

Difficulté et cotation

PE, randonnée de 5 heures

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Après des chefs de courses, Romain Chofflon, tél. 026 411 12 85 ou natel 079 293 41 09 et de Raymonde Beaud, tél. 026 928 10 32 ou natel 079 484 39 10

Délai d'inscription

La veille

Via ferrata Videmanette

Samedi 23 juin

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Situation/altitude

Rougemont départ parc des remontées mécaniques

Itinéraire choisi

Accès au départ de la via à pied

Difficulté et cotation

3 heures de marche pour l'accès à la via et 2 heures sur la via longueur de la via 400 mètres cotation 4 sur échelles de 5 beaucoup de gaz mais très agréable

Matériel

Harnais et longues pour via, casque, gants et bons souliers de marche

Subsistance

Tirée du sac

Coût approximatif

Fr. 15.-

Renseignements et inscriptions

Roland Dervev 079 692 56 85

Délai d'inscription

Vendredi 22 juin, 21 heures

Remarque/descriptif

Possibilité de faire 2 itinéraires plus accessibles à tous, altitude de départ de la via 2130 m, arrivée 2284 m.

Aiguille d' Argentière 3901m - Petite Aiguille Verte 3508 m

Date de la course

Samedi 23 et dimanche 24 juin

Lieu et heure de départ

Au stamm 6 h 30

Situation

Argentière, les Grands Montets

Itinéraire choisi

Selon conditions du moment

Difficulté et cotation

AD+

Matériel

De glacier, haute-montagne, casque et 2 piolets, cordes

Subsistance

2 pique-niques et demi pension (si la cabane est ouverte) sinon souper et p'tit déj. tirés du sac

Coût approximatif

60 € + Fr. 20.- pour déplacement

Renseignements et inscriptions

Patrick Barbey le soir de 19 h 00 à 20 h 00
026 411 31 14 à midi 079 286 51 22, pas de SMS ni COMBOX

Délai d'inscription

Vendredi 15 juin

Remarque/descriptif

Limité à 8 personnes et 1^{er} cordée. CARTE D'IDENTITE

Terre inconnue

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h 30

Situation géographique

Quelque part en Suisse (en partie en zone protégée) !

Difficulté et cotation

1^{er} jour : 8 heures de randonnée dont un sommet de 2100 m

2^e jour : 7 heures de randonnée en traversée avec sommet de 2200 m et un passage légèrement exposé

Samedi 23 et dimanche 24 juin

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours, serviette et costume de bain

Coût

Frais de transport, souper au restaurant et nuitée, environ Fr. 130.-

Renseignements et inscriptions

Auprès des chefs de courses d'ici au 15 juin, Netty Bersier, 026 663 46 22 et Norbert Seydoux, 026 912 55 65



Ecole de conduite

Yvan SCHMUTZ

1627 VAULRUZ

CAMION - Remorque - Semi-remorque - CAR - VOITURE - MOTO

Tél. 026 912.74.41 Natel 079 310.45.21 www.frec.ch

Lieu et heure de départ

Stamm, 7 h 00

Situation/altitude

Chablais valaisan, le Grammont 2172 m

Itinéraire choisi

Le Flon 1050 m - Lac Taney - le Grammont

Difficulté et cotation

PE - 5 à 6 heures de marche

Matériel

De randonnée pédestre

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Claudine Angéloz, tél. 026 475 27 21 ou Charly Bochud, sms au 079 348 29 74 ou e-mail charly.bochud@bluewin.ch

Délai d'inscription

27 juin

Remarque/descriptif

Montée par le chemin du chevrier et descente par Prêlagine

Cours de glace avec guide

Sa 30 juin et dim 1^{er} juillet

Lieu et heure de départ

Bulle, place du stamm, 7 h 00

Situation géographique

A définir en fonction des conditions

Programme

1^{er} jour: technique de glace, sauvetage en crevasse

2^e jour: course selon niveau des participants

Matériel

Piolet et crampons, baudrier, sangles, 3 mousquetons, casque

Subsistance

Possibilité de prendre la demi-pension à la cabane

Coûts

Déplacement, nuitée à la cabane: env. Fr. 120.-

Délai d'inscription et renseignements

22 juin au stamm dès 20 h 00 ou auprès du chef de courses, Eric Barras, 079 261 15 82

Menuiserie Agencement



Denis Risse S.à r.l.

1627 Vaulruz

Mobile : 079 / 371 07 76

Fax : 026 / 912 39 92

Email : denisrisse@bluewin.ch

Col du Bec de l'Aigle, 2535 m - Cabane Louvie Jeudi 5 juillet

Lieu et heure de départ

Stamm, 7 h 00

Situation

Val de Bagnes

Itinéraire choisi

Fionnay 1490 m - Sovereu - Le Dâ - Col du Bec de l'Aigle, puis descente par le lac et la cabane Louvie

Difficulté et cotation

RE - 5 à 6 heures de marche

Matériel

De randonnée pédestre

Subsistance

Pique-nique, possibilité de se restaurer à la cabane

Coût approximatif

Transport

Renseignements et inscriptions

François Pythoud, tél. 026 912 69 40 ou natel 079 584 13 53

Délai d'inscription

Jusqu'au 4 juillet

Semaine rando et flore à Montafon Sa 7 juillet au sa 14 juillet

Après avoir « écumé » ou presque la frontière franco-italienne entre le Mont-Blanc et le Parc National du Mercantour, il est temps de voguer vers d'autres horizons. Bien entendu le principe reste le même, de la randonnée variée tout en laissant du temps pour la découverte et l'observation de la nature et de la flore en particulier.

Ainsi, le programme 2007 va nous emmener dans le Montafon, dans la région du Vorarlberg, région toute proche de la frontière suisse.

Lieu et heure de départ

Stamm du CAS à Bulle à 7 heures

Situation / altitude

Montafon/Vorarlberg/Massif de la Silvretta, entre 1500 et 3000 m

Difficulté et cotation

RE, bon entraînement nécessaire, traversée de cabane en cabane, 5 à 8 heures de marche par jour

Matériel

De randonnée + habits chauds

Subsistance

Pique-nique de midi pour 5-6 jours

Coût

Environ Fr. 700.-, en demi-pension + transport

Renseignements et inscriptions

Auprès d'Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Remarque

Nombre de participants limité à 12

Les chefs de courses

Antoine Buntschu et Maurice Gremaud

LES RÉCITS DE COURSES

Mont Vully, 26 avril 2007

36..., non ce n'est pas la température de la journée, mais le nombre de clubistes jeudistes qui n'avaient presque jamais mis les pieds sur le Mont Vully et qui ont répondu à l'appel de Claudine.

Hé oui, le slow up avant le slow up. Après un déplacement tactique depuis Bulle, Belfaux et Matran, rendez-vous au port de Sugiez, d'où l'ascension du plus haut sommet de la région des Trois-Lacs débute dans une ambiance de course d'école.

Nous empruntons l'escalier des vigneron, ce qui veut dire en termes de marcheur « droit haut » et ensuite un joli chemin qui en automne doit sentir bon la noisette et à cette saison une myriade d'odeurs fleuries multicolores et relevées à l'ail des ours, nous emmène sur le chemin des Helvètes, rien que ça. Hé oui ! Le mont Vully a une histoire qui a eu pour théâtre plusieurs guerres, et ce mont dont la vue est imprenable est truffé de minis bunkers qui pouvaient abriter 15 hommes par fortin et le tout pour un bataillon de fusiliers fantassins, je vous laisse faire le calcul sur le nombre de bunkers...

Après plus de 3 heures « d'ascension », nous atteignons le sommet, et que ce soit de petit ou de grand sommet, on est toujours content de poser son sac à dos et de partager le repas ensemble. Éclats de rire pour les uns, petit somme pour les autres en guise de dessert. Avant de reprendre la route, les 36 Helvètes clubistes écoutent la prière du Père prieur Pèteur Gaston, et ainsi « soulagés », nous reprenons notre bonheur de chemin dans un dédale de petits sentiers qui pourraient nous faire tourner en rond facilement.

Mais Claudine qui a veillé sur nous toute la journée ne se laisse pas impressionner par ce labyrinthe et nous emmène jusqu'au bord du lac de Morat où notre balade se termine.

Petit tour à Ulmiz où Lili nous reçoit dans un coin de paradis et la journée n'est plus qu'un souvenir, mais quel bon souvenir. Merci Claudine.

Roland