

CAS section la Gruyère



Président	Pierre-André Kolly La Croix, 1633 Marsens, 079 212 38 49
Adresse du club	Case postale 502 - 1630 Bulle
Sites internet	http://www.cas-gruyere.ch http://www.gjgruyere.ch
E-mail	info@cas-gruyere.ch
Local de la section	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleyres 79 - 1630 Bulle Tél. 026 912 24 98 Geo Lebesnerais, tél. 026 927 24 50 ou 079 549 57 14
Rédaction du bulletin	Lise Ruffieux Cité St-Michel 12 - 1635 La Tour-de-Trême Tél. 026 913 11 68 - e-mail: lise.ruffieux@bluewin.ch
Photo de couverture	Les Gastlosen, photo offerte par Serge Blanc
N° 8 août 2009	

La chapelle de Notre Dame des Clés

Dimanche 30 août à 10 h 30

*Messe à la chapelle célébrée par l'Abbé Guy Oberson,
en souvenir des membres défunts du CAS*

La messe sera chantée par l'ensemble Mod'Erato,
sous la direction de notre membre Pierre Martignoni.

Soupe à disposition à la cabane des Clés du CAS.

Pique-nique tiré du sac.

Voie Hohli



Via ferrata Moléson
Accès gratuit
à tous les membres
de la section «La Gruyère»

Sommaire

Raclette de l'Oberegg	3	Groupement jeunesse	13
Reflets de la section	5	Les courses du mois	17
Les gardiennages du mois	7	Récits de courses	28

Raclette de L'Oberegg



Dimanche 20 septembre

Fr. 15.- à volonté

Café compris



Enfants selon l'âge

Inscriptions :

Chez Otto au 026 921 14 52 ou chez Dodo au 079 219 06 39

Inscriptions jusqu'au 15 septembre 2009

Les responsables

ACQUERIR : L'ART D'INVESTIR AVEC CONFIANCE GRACE A NOTRE AGENCE

COURTAGE

Un nouveau toit pour un nouveau « chez soi »...

GERANCE

Faire affaire sans s'en faire entre propriétaires et locataires...

ADMINISTRATION PPE

Un gain de temps pour la gestion technique et administrative de votre investissement...

LOCATION VACANCES

Quitter ses montagnes de soucis pour admirer les montagnes de notre pays...

AGENCE IMMOBILIÈRE

bussard



BULLE

026 919 80 50

WWW.BUSSARD.CH

@ OFFICE@BUSSARD.CH

CHARMEY

COURTAGE ET PROMOTION IMMOBILIERE

Reflats de la section

Candidats

Jonin-Despoud Evelyne

Route des Parchets 3 Farvagny

Oberson José

Praz-Devant 109 Orsonnens

Butty Philippe

Chemin des Roches 57 Estavayer-le-Lac

Lattion Laurence

Rue du Russalet 7 Bulle

Kolly François

Route de la Voos 38 Praroman-le-Mouret

Monod Isabelle

Le Rialet Vuadens

Admissions

Saudou Elisabeth

Rue Sciobéret 75 Bulle

Gachet Daniel

La Place 569 Vuadens

Frémont Géraldine

Rue de l'Ondine 45 Bulle

Mayor Didier

Ruelle des Ormeaux 28 La Tour-de-Trême

Margueron Vincent

Cotagery 34 Sorens

Coin de la sympathie

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de **Marie-Thérèse Bourdilloud**, épouse de Jean-François Bourdilloud.



CHALETS ET VILLAS À OSSATURE BOIS

**Menuiserie • Escaliers
Charpente • Rénovation**

026 928 40 50 - Fax 026 928 40 63
1669 Albeuve - www.beaud-mbf.ch



Vente, location et réparation skis, snowboards,
raquettes et randonnée

Vélos route, VTT, enduro, freeride, trekking

Chaussures et textile running et nordic walking

Sports Aventures SA
Rte de Billens 14
1680 Romont

Tél. 026 652 40 41
Fax 026 652 40 42
info@sports-aventures.ch

Les gardiennages du mois

Cabane de Bounavaux

Août	1 - 2	Sauteur Frédy - Sauteur Samuel
	3 - 7	Romanens Daniel et Corinne - Coco Sciboz et Marlène
	8 - 9	Corminboeuf Michel et Laurence - Martin Frédéric et Nicole
	10 - 14	Libre
	15 - 16	Boschung Daniel et Claude-Alain - Ruffieux Raoul et Bertrand
	17 - 21	Rémy François et Cédric
	22 - 23	Ducrest Eric et Stéphane et familles
	24 - 28	Charbonnier Nathalie - Egger Rose-Marie - Vionnet Ellen
	29 - 30	Delaquis Jean-Marc et Lucienne - Dupont Patrice et Fabienne
	31	Tinguely Philippe
Septembre	1 - 4	Tinguely Philippe

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

Semaine : du dimanche 16 h au samedi 10 h

Cabane des Marindes

Août		
Week-end	01 - 02	Libre
Semaine	03 - 07	Familles Jean-Marie Sciboz et Rossier
Week-end	08 - 09	Ding Joël
Semaine	10 - 14	Etienne Pasche
Week-end	15 - 16	Etienne Pasche
Semaine	17 - 21	Pierre-André Jaquet
Week-end	22 - 23	Julien Progin
Semaine	24 - 28	Bobonne, Colliard et Marmy
Week-end	29 - 30	Chasse - les responsables
Septembre		
Semaine	31.08 - 04.09	Brandini Michel, Poupy Buchs

Gardiennage	week-end	samedi 10 h - dimanche 16 h
	semaine	dimanche 16 h - samedi 10 h

**Si vous désirez vous inscrire pour un gardiennage,
veuillez appeler le nouveau numéro 079 790 45 33 / Jean Barras**

Cabane des Clés

Août

1 - 2	Gilbert Berset et Patric Monney
8 - 9	René Vallélian
15 - 16	Edouard Krattinger
22 - 23	Martial Rouiller
29 - 30	Eric Sudan

Septembre

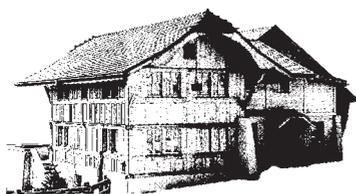
5 - 6	Daniel Haenni
-------	---------------

Gardiennage des semaines

26 juillet - 1 ^{er} août	Gilbert Berset et Patric Monney
2 août - 8 août	Famille Willems
9 août - 15 août	Freddy Wyssmuller
16 août - 22 août	Edouard Krattinger
23 août - 29 août	Martial Rouiller

Réservations et gardiennages Eric Sudan, tél. 026 915 10 49
ou chez Gilbert Berset, tél. 026 411 34 49

Le gardiennage débute le samedi à 10 h et se termine le dimanche à 16 h



Gérald Ruffieux
Ménisserie - Ebénisterie
1652 Botterens

Tél. 026 921 26 68 – Fax 026 921 23 41

Cabane de l'Oberegg

Août	30	Dodo - Otto
Septembre	6	Bobonne - Babar - Maillard
	13	Meyer Gérard et Marcelle
	20	Raclette - Dodo - Otto
	27	Corminboeuf Daniel, Françoise - Pasquier Christine et Jacques
Octobre	4	Maillard Henry et Georgette
	11	Pittet Eugène et Madeleine
	18	Bussard Bernard et Christine
	25	Morand Patrice et Madeleine
Novembre	1	Pasquier Denise - Auer Mathilde
	8	Musy François et Christiane - Cotting Willy et Christine
	15	Famille Eric Déneraud
	22	Menoud Jacques - Prélaz Daniel
	29	Vonvon - Kolly Myriam
Décembre	6	Siffert Nadia
	13	Sandoz Edith
	20	Vallélian René - Menoud Dodo
	26	Dodo - Otto
	27	Dodo - Otto

Veillez prendre les clés chez Otto Zweidler, 026 921 14 52
Dodo Menoud, 079 219 06 39



Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

<p>Hiver : Ski randonnée-Ski de fond Location skis-raquettes</p>	<p>026 915.12.42</p>	<p>Eté : Course à pied-Trekking</p>
---	-----------------------------	--

Groupement jeunesse

Nadelhorn, 4327 m

Samedi 29 et dimanche 30 août

Course jumelée section et Groupement jeunesse

Lieu et heure de départ

Place du stamm à 8 h 30

Situation

Région de Saas Fee

Itinéraire

Le 29, montée à la cabane Mischabelhütte, le 30 Nadelhorn, Arête NE

Difficulté

PD/ AD II

Matériel

Complet de haute montagne, baudrier, crampons, piolet, mousquetons, prusik, vis, cordelette, 1 corde pour 3 personnes

Subsistance

Pique-nique pour les midis et demi-pension à la cabane

Coût

Fr. 70.- pour Groupement jeunesse

Renseignements et inscriptions

Uniquement au 026 912 71 07

Délai d'inscription

Au plus tard le 24 août
(réservation de la cabane)

Les chefs de courses

Jean-Bruno Pugin, Patrick Barbey, Eric Barras

Gastlosen

Dimanche 6 septembre

Lieu et heure de départ

8 h 30 au stamm

Situation/altitude

Gastlosen

Difficulté et cotation

Pour tous

Matériel

Complet d'escalade

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Fr. 20.-

Renseignements et inscriptions

Romain Volet et Emilie Pugin,
tél. 079 575 14 35

Délai d'inscription

Le mercredi 2 septembre

SKI-ALPINISME
ET PRÉPARATION
PHYSIQUE
CONFÉRENCE

4 SEPTEMBRE 2009

SALLE OMNISPORT - RIAZ - 20H
Entrée 8.- en vente chez Fit-sport, Riaz et Dupasquier sports, Vuadens

Proposé par **FIT-SPORT** en collaboration
avec **DIDIER MORET**, vainqueur
de la Patrouille des Glaciers 2008
et **SÉBASTIEN GONZALEZ**, vainqueur
de la Patrouille Arolla-Verbier 2008
et triathlète depuis 20 ans.

Fit-sport^{Sarl}

Fitness & médecine du sport

Rue Saletta 10 - 1632 Riaz - 026 913 12 51





Pour préparer vos futures compétitions ou simplement par passion !

3 MODULES D'ENTRAÎNEMENTS
DE SEPTEMBRE 2009 À AVRIL 2010
**DIRIGÉ PAR DIDIER MORET
ET SÉBASTIEN GONZALEZ**

2 fois par semaine :
1x en salle de fitness
+ 1x à l'extérieur
Plusieurs niveaux
selon vos objectifs

MODULE 1

(Endurance) SEPTEMBRE / OCTOBRE
Du 07.09.2009 au 31.10.2009

Amélioration de la condition physique
Endurance de base et endurance intermittente
Circuit-training
Relaxation (sur demande)
Course à pied, vélo, ski à roulettes

MODULE 2

(Force spécifique) NOVEMBRE / DECEMBRE
Du 02.11.2009 au 31.12.2009

Entraînement technique sur terrain et neige
Force vitesse et force spécifique
Circuit-training
Relaxation (sur demande)

MODULE 3

(Entraînements techniques) JANVIER / AVRIL
Du 04.01.2010 au 18.04.2010

Conseils de récupération
Endurance et vitesse
Entraînements techniques sur les skis
Gainage

Informations et inscriptions chez Fit-sport,
026 913 12 51

Les courses du mois

Cristalina – Basodino

Du samedi 8 au lundi 10 août

Lieu et heure de départ

Stamm en voiture

Situation/altitude

Région du Nufenen, Valle Bedretta

Itinéraire choisi

Samedi: Alp. di Cruina 2003 m – Corno Gries – San Giacomo – Passo Grandinagia 2836 m – Lago dei Cavagnö 2310 m – Cap. Cristalina 2580 m : 7 h 30 - 8 h de marche

Dimanche: Cap. Cristalina - Passo Naret - Lago Naret - Lago Nero - Cap. Basodino : 6 h 30 - 7 h de marche

Lundi: Cap. Basodino 1856m – Betta di Valle Maggia 2635 m – Passo San Giacomo – Alp. di Cruina : 6 h de marche

Difficulté et cotation

RE (T3)

Subsistance

Pique-nique pour 3 jours

Coût approximatif

Fr. 150.- + transport en voiture

Renseignements et inscriptions

Joseph Ruffieux, tél. 026 927 13 77 ou natel 079 634 41 30

Délai d'inscription

Jusqu'au 13 juillet

Dent de Nendaz 2463 m

Jeudi 13 août

Lieu et heure de départ

Stamm, 7 h

Situation

Région Haute-Nendaz

Itinéraire choisi

Haute-Nendaz 1365 m – Télécabine – Tracouet 2200 m – Dent de Nendaz 2463 m – Basso d'Alou 2337 m - Plan du Fou 2439 m, puis retour par Siviez et l'ancien bisse de Saxon

Difficulté et cotation

T3 (RE), 5 h 30 de marche

Matériel

De randonnée pédestre

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Télécabine (env. Fr. 10.-) + transport

Renseignements et inscriptions

Auprès des chefs de courses, Charly Bochud, sms 079 348 29 74 ou e-mail charly.bochud@bluewin.ch ou François Pythoud, tél. 026 912 69 40 ou natel 079 584 13 53

Délai d'inscription

Mercredi 12 août, 18 h

Remarque/descriptif

Très belle vue panoramique sur la vallée du Rhône et les Alpes

"les petits ruisseaux font les grandes rivières et les petites lumières font les grands faisceaux!"

MOLESON

Samedi 5 septembre 2009 *

dès 18h30

Invitation à une soirée exceptionnelle:
assistez ou participez à l'illumination de

la via ferrata de Moléson.

Gratuité sur les remontées

mécaniques pour

les **ferratistes**.

Réservations et

informations

au 026 921 85 00

Concours des lumières

Pas besoin d'être une lumière pour briller !

Un prix récompensera la personne la plus "brillante de la soirée" !

Répondeur 026 921 80 88

* en cas de mauvais temps,

date de remplacement:

12.09.2009



www.moleson.ch

Susten 3502m

Lieu et heure de départ

Place du stamm, samedi 15 août à 7 h

Situation

Steingletscher

Itinéraire

Samedi: Via ferrata Tierbergli

Dimanche: Sommet Sustenhorn 3502 m

Difficulté

Samedi: via ferrata K 2-3 sur l'échelle de Hüsler

Dimanche: course de glacier facile, descente de la cabane T3

Bon entraînement nécessaire

Samedi 15 et dimanche 16 août

Matériel

De via ferrata pour le samedi (baudrier, casque et sangle spéciale) et de haute montagne pour le dimanche (crampons, piolet, corde)

Ravitaillement

Demi-pension à la cabane Tierberglihütte, 2 pique-niques

Coût

Transport + cabane demi-pension Fr. 125.-

Renseignements et inscriptions

Auprès des chefs de courses, Roland Dervey tél. 079 692 56 85 et Mathilde Auer, tél. 026 424 94 89 après 20 h

Délai d'inscription

Jusqu'au mercredi 12 août

Refuge Bezzi (2284 m) - Becca della Traversière (3337 m) Je 20 et ve 21 août

Lieu et heure de départ

Bulle place du stamm 6 h, en bus

Situation

Val d'Aoste/Valgrisenche

Itinéraire

Montée au Refuge Bezzi, environ 2 heures et demie. L'après-midi, balade dans les environs. Vendredi 21 août: ascension de la Becca della Traversière, environ 3 ½ heures. Retour à la cabane et aux voitures/bus.

Subsistance

Pique-niques et demi-pension à Bezzi

Coût

Fr. 120.- environ comprenant transport et demi-pension à Bezzi.

Inscriptions et renseignements

Auprès des chefs de courses Jules Bulliard, tél. 026 912 93 43 et Nestor Esseiva 026 912 61 59

Délai d'inscription

Jusqu'au 15 août au plus tard

Remarque

Participation limitée à 20 personnes

Arêtes du Grand Muveran 3051 m

Sa 22 et di 23 août

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation / altitude

Grand Muveran 3051 m

Itinéraire choisi

Arête sud

Difficulté et cotation

10 longueurs d'escalade, 5a obligatoire

Matériel

Complet d'escalade

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport + 1 nuit à la cabane

Renseignements et inscriptions

Francis Dévaud, tél. 079 256 80 66

Délai d'inscription

17 août

Remarque/descriptif

Excellent rocher

Mont Emilius

Sa 22 et di 23 août

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Situation/altitude

Val d'Aoste, 3559 m

Itinéraire choisi

Pila - Col Chamole - Refuge Alpe Arbole -
Lac Gelé - Mont Emilius éventuellement via
ferrata

Difficulté et cotation

PE

Matériel

Baudrier, longe

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours

Coût approximatif

Fr. 120.-

Renseignements et inscriptions

Jean-Claude Perroud, tél. 079 230 68 35

Délai d'inscription

Jusqu'au 15 août

Niesen 2362 m

Jeudi 27 août

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Situation/altitude

Carte topo 25000 no 1227 Niesen

Itinéraire choisi

Mülönen (691 m) - Station Schwandegg
(1666 m) - Niesen (2362 m) - Retour par
Oberniesen - Schwandegg - Funiculaire de
Schwandegg à Mülönen

Difficulté et cotation

T3, 5 h de montée

Matériel

De randonnée, bonnes chaussures

Subsistance

Tirée du sac

Coût

Environ Fr. 45.- (prendre éventuellement
les abonnements)

Renseignements et inscriptions

Kurt Stern, tél. 026 912 98 91 ou Gérald
Gobet, tél. 026 912 69 66

Délai d'inscription

26 août

Remarque/descriptif

Superbe plate-forme panoramique, à 2362 m
d'altitude, donnant sur les lacs de Thoune,
de Brienz et sur les Alpes bernoises

Cabane Albert 1^{er}

La course prévue le 29 août est annulée.

Nadelhorn, 4327 m

Course jumelée section et Groupement jeunesse

Lieu et Heure de départ

Place du stamm à 8 h 30

Situation

Région de Saas Fee

Itinéraire

Le 29, montée à la cabane Mischabelhütte, le 30 Nadelhorn Arête NE

Difficulté

PD/ AD II

Matériel

Complet de haute montagne, baudrier, crampons, piolet, mousquetons, prusik, vis, cordelette, 1 corde pour 3 personnes

Samedi 29 et dimanche 30 août

Subsistance

Pique-nique pour les midis et demi-pension à la cabane

Coût

Fr. 70.- + frais de transport et Fr. 70.- pour Groupement jeunesse,

Renseignements et inscriptions

Uniquement au 026 912 71 07

Délai d'inscription

Au plus tard le 24 août (réservation de la cabane)

Les chefs de courses

Jean-Bruno Pugin, Patrick Barbey, Eric Barras

Tseuzier – Wildstrubelhütte

Dimanche 30 août

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation / altitude

Berne - Valais

Itinéraire choisi

Barrage Tseuzier 1750 m – Col du Rawil 2420 m – Wildstrubelhütte 2793 m – Col Rohrbachstein - Tseuzier

Difficulté et cotation

PE 7 h de randonnée

Matériel

De montagne

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport

Renseignements et inscriptions

Auprès de la cheffe de courses, Denyse Dupasquier, tél. 026 912 75 82

Märe 2087m

Jeudi 3 septembre

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h et au Mouret à 7 h 20

Situation/altitude

Märe 2087 m

Itinéraire choisi

Spittelboden, Chänelpass, Märe, retour par Ritzwannels

Difficulté et cotation

T3

Matériel

De randonnée

Subsistance

Tirée du sac

Coût approximatif

Transport

Renseignements

Romain Chofflon et Pierre Martignoni

Inscriptions

Pierre Martignoni 026 912 65 31

Délai d'inscription

La veille avant 18 h

Via Ferrata Moléson

Samedi 5 Septembre

Lieu et heure de départ

Stamm à 16 heures

Situation/altitude

Via ferrata de Moléson

Itinéraire choisi

Via de droite

Difficulté et cotation

3 sur 5

Matériel

Complet pour via ferrata

Subsistance

Fondue au Gros Plané et possibilité de dormir sur place pour la course du dimanche

Coût approximatif

Fr. 35.- avec la pension au Gros Plané

Renseignements et inscriptions

Roland dervey 079 692 56 85

Délai d'inscription

30 août

Remarque/descriptif

Via ferrata en soirée avec coucher de soleil

Lever de soleil à Moléson

Dimanche 6 septembre

Lieu et heure de départ

5 h, parc du Gros Plané ou possibilité de dormir au Gros Plané avec la course de la veille

Situation/altitude

Via ferrata de Moléson

Itinéraire choisi

Voie de gauche

Difficulté et cotation

3 sur 5

Matériel

Complet de via ferrata

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Fr. 20.-

Renseignements et inscriptions

Roland Dervev 079 692 56 85

Délai d'inscription

30 septembre

Remarque/descriptif

Levé de soleil sur la via de gauche

Tour de l'Argentine

Dimanche 6 septembre

Lieu et heure de départ

Stamm Bulle 6 h 30

Situation/altitude

Massif de l'Argentine / Muveran / 1500 m

Itinéraire choisi

Solalex , la Vare, col de Essets, Anzeindaz

Difficulté et cotation

PE / durée : 5 h - 5 h 30

Matériel

Rando été

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport, environ Fr. 25.-

Renseignements

Consulter la page web :

www.cas-gruyère.ch → Actualités

Inscriptions

Auprès de Serge Blanc, tél. 079 213 59 76

Délai d'inscription

Vendredi 4 septembre par téléphone

Weissmies arête nord

Samedi 5 et dimanche 6 septembre

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Itinéraire choisi

Weissmieshütte - Lagginjoch - Weissmies -
descente par la voie normale

Difficulté et cotation

AD+

Matériel

Haute montagne mixte

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport + 1 nuit en cabane

Renseignements et inscriptions

Francis Dévaud, tél. 079 256 80 66

Délai d'inscription

Impératif, avant le 28 août

Remarque/descriptif

Très belle course d'arête dans un cadre
extraordinaire



Récits de courses

Le Grammont

18 juin

Quelle belle journée! Un soleil matinal envahit cette magnifique région du Chablais valaisan. Notre chef de courses, Norbert, nous a concocté une randonnée d'environ 5 h pour un dénivelé positif de 1100 mètres.

C'est à Miex que débute la randonnée, sans difficulté, mais physique. La montée au lac de Tanay fait moins de 2 km, mais sur ce court trajet, on passe d'une altitude de 1030 m à 1440 m (col de Tanay). Le sentier des chevriers, sur lequel se mêlent les douces mélodies de chants d'oiseaux et le tintement des cloches d'un troupeau de vaches, nous amène sur les berges du lac. Un décor magnifique, entouré de montagnes, de pâturages et de forêts de sapins..

Devant nous, niche le petit hameau de Tanay. Un chemin pierreux remonte en lacets par les pâturages. Il fait chaud... très chaud... même que Charly prie pour que le vent se lève...! Devant nous, les Jumelles, fières et majestueuses. Le col franchit, nous voici dans un décor des plus sauvages...

de jeunes bouquetins nous font le plaisir de se laisser admirer. On y est presque... une montée assez raide le long de la crête et voici le sommet où culmine sa croix à 2'172 mètres. Une vue à couper le souffle... sur le Léman et la vallée du Rhône s'offre à nous... quel bonheur !

Après un bon pique-nique dans une ambiance des plus chaleureuses durant lequel François me raconte son horoscope du jour!!!... nous prenons le chemin du retour avec une halte bien méritée sur la terrasse chez Nicole.

Un grand merci à Norbert de nous avoir amenés dans un si bel endroit!

Mireille

Participants: Norbert, François, Pierre M. et Pierre L., Charly, Suzanne, Didier, Patricia, Maurice, Jacqueline, Armand, Claudine, Georges, Michel, Marie-Thérèse, Philippe, Martial, Jean-Pierre, Elisabeth, Marcel, Mireille.

Menuiserie Agencement



Denis Risse s.à r.l.

1627 Vaulruz

Mobile : 079 / 371 07 76

Fax : 026 / 912 39 92

Email : denisrisse@bluewin.ch