

CAS section La Gruyère



Numéro 7
Juillet 2011

Président	Pierre-André Kolly La Grand-Fin 20, 1633 Vuippens, 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 Geo Lebesnerais, tél. 026 927 24 50 ou 079 549 57 14
Rédaction du bulletin	Catherine Labhart Rue du Pays d'Enhaut 30 - 1630 Bulle Tél. 026 912 85 85 ou 079 652 33 50 E-mail : catherine.labhart@gmail.com
Gestion des membres	Francis Van Wynsberghe Route de la Buchille 27, 1633 Marsens 026 915 03 36 et 079 244 31 71 Email : francis.vanwynsberghe@bluewin.ch
Photo de couverture	Au-dessus de Vercorin, photo offerte par Lise Ruffieux

Reflets de la section

Mots adressés aux amis jeudistes et mardistes par Gérald Gobet, lors de la fête de ses 70 ans et de ceux de François Pythoud

le 12 mai 2011, à la cabane des Clés

1941..... Année sainte parmi tant d'autres.

Mardi dernier, les jeudistes les mieux informés ont affirmé que notre conception correspondait assez bien avec les premiers congés octroyés aux soldats mobilisés. Si cela est vrai, il semblerait que nos gèniteurs aient bien donné le meilleur d'eux-mêmes à cette occasion.

Au cours de notre existence, l'eau a coulé longuement sous les ponts, les glaciers ont sensiblement reculé et le mode de vie a considérablement évolué. A ce propos, l'un de nos contemporains disait à peu près ceci :

*Les personnes de notre génération sont nées avant la télévision,
avant la pilule et avant les pampers.*

Nos parents se sont mariés avant de vivre ensemble.

À l'époque, il n'y avait pas de maris au foyer, pas de congé parental, ni de courrier électronique.

Pour nous, un ordinateur était quelqu'un qui conférait un ordre ecclésiastique.

Une puce était un parasite.

Une souris était la nourriture du chat.

Sommaire

Messe du souvenir	7	Récits GJ	15 - 17
Reflets de la section	9	Groupement jeunesse	17 - 19
Les cabanes de la section	11 - 13	Les courses du mois	21 - 29
		Récits de courses	31 - 32

Une cassette servait à ranger les bijoux de la famille.

Un joint empêchait le robinet de couler et l'herbe était faite pour les vaches.

François et moi étions probablement issus d'une race robuste puisque nous avons résisté à tous les changements qui ont bouleversé le monde au cours du siècle dernier.

Mais grâce au ciel, nous avons survécu à toutes ces mutations.

Nous sommes donc, après tout, un bon cru et un millésime acceptable.

70 ANS..... Lorsque nous avions des yeux d'enfant, c'était carrément un âge canonique.

Aujourd'hui, nous espérons que ce n'est pas encore tout à fait la vieillesse, mais plutôt le début de la sagesse.

Pour nous, les jeudistes, la jeunesse n'est pas une étape de la vie, c'est plutôt un état d'esprit. Grâce à la santé, notre idéal commun nous permet heureusement encore de rester jeune dans la tête et dans le corps.

Au cours de notre vie, plus particulièrement durant les 10 dernières années, François et moi avons bénéficié de nombreux privilèges.

L'un des plus importants est celui d'avoir pu vous compter au nombre de nos amis.

Nous vous savons gré de cette amitié, lien solide et durable, expression d'un idéal commun et fruit d'expériences vécues ensemble.

Avec vous, nous avons eu le bonheur de parcourir de nombreux chemins, souvent des chemins rocailloux.

Avec vous, nous avons eu le privilège de suivre de nombreux itinéraires et de vivre passionnément cette nature, nature parfois sévère, mais nature combien généreuse.

Avec vous, nous avons appris que, aussi loin que nous voulons aller, aussi haut que nous voulons monter, il faut toujours commencer par faire un premier pas.

Avec vous, nous avons pu approcher discrètement un troupeau de chamois dont les moins craintifs s'attardaient à nous dévisager.

Avec vous, nous avons emprunté des chemins qui montent et aussi des chemins qui descendent. Avec vous, nous avons pu atteindre des sommets. Des pointes, des dents, mais aussi des sommets de convivialité et de bonheur partagés.

Avec vous, nous nous sommes essayés à la botanique, quoique, personnellement je dois avouer avoir oublié beaucoup des noms évoqués par Pierre, surtout ceux en latin.

En nous remémorant toutes ces années, nous voudrions être heureux en pensant avoir un peu donné. Mais surtout nous sommes heureux en nous souvenant avoir beaucoup, beaucoup reçu de vous, chers amis.

C'est pourquoi, nous saisissons cette occasion pour vous féliciter et vous remercier tous.

Merci aujourd'hui à Georgette et Henri de nous accueillir dans cette merveilleuse cabane, d'en être l'âme pour quelques heures et surtout de combler notre appétit.

Bravo à Norbert qui a eu la riche idée de créer les jeudistes. Nous sommes particulièrement heureux qu'il ait retrouvé la santé et la forme.

Merci à François d'être le pilier autour duquel les R.V. se fixent et les déplacements s'organisent. Il n'est pas toujours facile, pour lui, de concilier les recommandations de la faculté avec les tentations culinaires, surtout lorsque ses pas le conduisent chez Wenger au Noirmont.

Merci à Nestor de nous transmettre depuis si longtemps, les grandes valeurs de l'alpinisme au sens le plus large et le plus noble du terme. Je suis particulièrement fier d'avoir eu Nestor comme parrain lors de mon entrée au CAS, il y a près de 50 ans.

Merci à Pierre, directeur et compositeur compétent. Il nous rappelle souvent, combien il est important de rendre grâce lorsque nous trouvons sur notre chemin, une des très nombreuses chapelles plantées un peu partout dans notre beau pays. Heureusement, il ne nous est jamais venu à l'esprit l'idée d'en contester la présence et d'en démolir les croix .

Merci aux chanteurs et plus particulièrement à nos deux brillantes solistes dont les textes et les timbres de voix nous donnent parfois la chair de poule.

Enfin merci aux différents chefs de courses de montrer le chemin. Tous nous ont permis de découvrir des espaces merveilleux dont parle l'alpiniste Pierre Mazeaud, que je voudrais citer pour terminer :

L'homme aspire aux horizons infinis,

Aux espaces vierges,

Aux bruits du silence.

Alors, il part par tous les moyens, dans toutes les directions, vers des lieux qu'aucun homme n'habite, pour affronter la mer, la montagne ou le désert.

Là, il se contemple dans la nature vierge. Cette nature qui lui renvoie son image réelle et lui permet, alors, de prendre sa véritable dimension.

Gérald Gobet

Messe du souvenir



En souvenir des 70 ans du décès du skieur et alpiniste **Fernand Pipoz**, sergent de la II/14, mort accidentellement dans le lac de Montsalvens en service commandé, le 5 juillet 1941, une messe sera célébrée à la Chapelle St-Jacques au Gros-Mont, le 25 juillet 2011 .

Nous associons à son souvenir **Erhard Loretan**, célèbre guide, disparu tragiquement le 28 avril 2011. Celui-ci avait scellé la nouvelle croix de Fernand Pipoz sur la 2^e Pucelle, le 30 juin 1991.

Tous les amis sont invités.



Messerli Groupe
Auto Electricité - Radiocommunication

- ▶ Radio montagne REGA
- ▶ Géolocalisation SPOT
- ▶ Lampes frontales LED
- ▶ Talkie-Walkie loisirs / enfant
- ▶ Conseil, location et vente



Auto-électricité
Prestations garage
Entretien véhicules



Systèmes:
Anti-effraction
Détection feu



Rue de la Pâla 135
CH-1630 Bulle
Christophe : 079 852 23 90
Yves : 079 410 79 88
www.messerli-groupe.com



SOS OK

Reflets de la section

Activités du mois

Date	Course	Participants
26.04	La Bra et l'Aiguille	12
08.05	L'Ardève	3
10.05	Les Pléiades	15
12.05	Les Clés	37
17.05	Combe de Grède (Chasseral)	18
19.05	Kiental-Blausee	27
22.05	Hundsugg	5
24.05	Jaun - Chalet du Régiment	17
26.05	Tour de la Dent de Vaulion	27
31.05	Husegg + tour du Jaünli	10

Coin de la sympathie

Meilleurs vœux de prompt rétablissement à **Catherine Remy**, blessée lors de la course de club à la Hochmatt.

Candidats

Monod Alexandre	
Route de Siviriez 2b	Brenles
Schmied Laurent	
Rte de Massonnens 10	Berlens

Groupement Jeunesse

Pochon Vannie	
Rue de la Sionge 23	Bulle

Admissions

Conus Frédéric	
Chemin de la Croix 19	Vuarmarens
Devaud Tiffany	
Route du Peage 11	Rue
Chollet Francis	
Impasse du Sapex 10	Posieux
Chollet Ariane	
Impasse du Sapex 10	Posieux
Pittet Ileana	
Route de la Chaussia 43	Villaz St Pierre
Dupasquier Aline	
Clos d'Amont 23	Morlon
Bugnon Bibiane	
Rte de Villariaz 61	Villariaz
Girard Alain	
Rue de Lausanne 77	Fribourg
Roth Samuel	
Rte de la Neuveville 16	Fribourg
Blanc Julia	
Rue du Stade 45	Bulle
Rime Martine	
Le Perre 30	Charmey
Sudan Laurent	
Rue du Stade 45	Bulle
Badoud Jean-Daniel	
Rue du Pommeret 33	Le Paquier
Henchoz Jacqueline	
Chemin des Moilles 19	Gillarens
Geinoz Benoit	
Route de la Vudalla 36	Enney
Gurtner Stéphanie	
Route de la Vudalla 36	Enney

Les gardiennages du mois

Cabane de L'Oberegg

Cabane fermée jusqu'au 28 août

Réservation et gardiennages : Menoud Dodo – 079 219 06 39
ou Bussard Bernard – 079 740 86 48

Pour les clés : prendre contact avec Charly Girard – 079 391 35 20

Cabane des Portes

La cabane des Portes est fermée jusqu'au 29 octobre.

Responsable : José Romanens - 026 915 32 29 ou 079 706 50 24.

Responsable adjoint : Daniel Romanens, - 026 915 27 81 ou 079 644 58 83.

Cabane des CLés

Juillet

We	02 – 03	Isabelle Gremaud
We	09 – 10	René Vallélian
Sem	11 – 15	Henri et Georgette Maillard
We	16 – 17	Marcel et M-José Mettraux
Sem	17 – 23	Marcel et M-José Mettraux
We	23 – 24	Henri Besuchet
Sem	24 – 30	M-José Koller
We	30 – 31	Maillard et Bobone

Août

Sem	01 – 06	Maillard et Bobone
-----	---------	--------------------

Responsables :

Eric Sudan, Gilbert Berset et Henri Maillard

Réservations et gardiennages :

Eric Sudan – 026 915 10 49 ou 079 402 57 66

Le gardiennage du week-end débute le samedi à 10 h et se termine le dimanche à 16 h.

Cabane des Marindes

Juillet

Week-end	02-03	Julien Progin
Semaine	04-08	Julien Progin
Week-end	09-10	Philippe Sugnaux
Semaine	11-15	Pierre-André Jaquet
Week-end	16-17	Marie-Hélène Räuis
Semaine	18-22	Antoine et Corinne Barras, Suzanne Gillard
Week-end	23-24	Antoine et Corinne Barras, Suzanne Gillard
Semaine	25-29	Henri-Paul Gillon
Week-end	30-31	Francis et Pascal Yerly

Août

Semaine	01-05	Jean-Marie Sciboz, Rossier - Python
---------	-------	-------------------------------------

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

Semaine : dimanche 16 h au samedi à 10 h

Si vous désirez vous inscrire pour un gardiennage, veuillez appeler Jean Barras au 079 751 88 85

Cabane de Bounavaux

Juillet

1 ^{er}	Gremaud Dodo – Chappuis Bob
2 – 3	Egger Emmanuel – Dumas Dominique
4 – 8	Dupasquier Serge et Georgette
9 – 13	Esseiva Jo et Famille
14 – 17	Romanens Jean-Louis - Jaquier Denise – Pittet Francis
18 – 22	Rachel - Mimi
23 – 29	Roulin Pierrot et Myriam
30 – 31	Spicher Monique et Olivier

Août

1 ^{er} – 5	Chavaillez Michet et Famille – Sauteur Frédy
---------------------	--

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

Semaine : du dimanche 16 h au samedi 10 h

Responsable : Alfred Sauteur – 079 603 68 78

Suppléant : Jean-Paul Eggenschwiler – 079 637 82 60

Récit Calanques Avril 2011

24 avril, Départ pour les Calanques

Il était une fois une série de jeunes téméraires assez fous pour partir avec trois moniteurs semi-alcooliques et un cuisinier-chauffeur (sans permis). Vers 8 h 30, les deux bus partent gentiment, l'un rempli de filles moins une, l'autre de mecs moins un. Pendant que le bus blanc visite deux villes, le vert préfère prendre un chemin plus bucolique, ralenti par la remorque des sacs. Comme habituellement, quand les hommes arrivent, la tente-mère est déjà montée et les femmes s'y reposent avec une partie de Uno. Après le dur montage des tentes, dur à cause du sol caillouteux, une récompense nous attend : un bon souper réussi pour une fois ! La vaisselle est vite expédiée par le team composé de Ludivine, Basile, Julie et Loïc et la balade pour digérer les spaghettis bolognaise commence. Nous descendons jusqu'à la plage où deux courageux se baignent, se trempent pardon, puis remontons prestement au camping manger la mousse au chocolat. Malgré la non-activité de la journée, tout le monde va vite se coucher.

25 avril, trempés de l'aurore au crépuscule

Après un réveil en douceur, un gentil déjeuner et l'abandon du cuisinier, la longue marche d'approche nous démotive vite. Descendre, monter, descendre, monter, plat (!), descendre, monter, etc. Quand nous arrivons « au pied » des voies, le paysage (et le monde présent) nous laissent béats. Le groupe se sépare pour des longues voies, dures et moins dures, ainsi que des moulinettes. Les plus courageux(ses) ont beaucoup apprécié, surtout le mouflage ; les longueurs faciles ne l'étaient pas ; et les moulinettes déjà toutes prises. Lorsque tout le monde se retrouve sur

la plage, nous reprenons le chemin inverse, jusqu'au milieu du village où, surprise (!), les deux bus nous retrouvent. Avant de rentrer au campement, neuf intrépides s'en vont au jus, assez froid au début, mais supportable par la suite. Comme à l'aller, au retour nous sommes à nouveau mouillés, par la pluie et non par la transpiration cette fois. Ensuite douche pour les retardataires et souper. Ce soir la journée se terminera par des jeux de cartes.

26 avril, peut-on uriner en nageant ?

Ce matin, après un déjeuner copieux, on décide des cordées. Les sacs ne contiennent que le strict nécessaire, les bus se remplissent vite et nous partons pour une traversée au bord de l'eau. La route jusqu'à Marseille est facile, mais après le GPS nous envoie dans des sombres ruelles. Nous sortons enfin de la ville puis montons et redescendons une colline pour arriver au parking. Heureusement pour nous, la marche d'approche est beaucoup moins longue qu'hier, à peine une demi-heure. Les cordées partent rapidement (ou pas) et nous nous retrouvons sur le rocher. Après quelques longueurs, nous arrivons dans une magnifique grotte malheureusement un peu humide. Pour finir, tout le monde se rejoint en bas d'une autre traversée, verticale cette fois. Comme tout le monde n'a pas le niveau pour y monter, nous revenons en sens inverse sauf les trois premières cordées. Le retour se fait nettement plus rapidement et nous pouvons enfin aller nous baigner (après avoir rendu son sac à Julien qui l'a oublié au « milieu » de la traversée). La remontée jusqu'à Marseille et le magasin se fait difficilement pour le deuxième bus (le vert). Pendant que le cuisinier et Milon font les courses, les passagères changent les affaires de sac, juste pour le fun. Après la visite d'un parking et d'une impasse, nous retrouvons notre chemin pour Cassis

où le souper est presque déjà prêt. Ensuite la douche, et la soirée se termine avec un débat à quatre sur la religion. Ah en fait... impossible en nageant.

27 avril, tutu stop !

Ce matin, tout le monde est speed car c'est le premier jour où l'on a une heure de départ. Programme pour la journée : moulinettes pour ceux qui veulent et longues voies (dures) pour les autres, c'est-à-dire Basile et Johannes. Le rocher est magnifique mais un peu patiné par endroits. Comme Emile a aussi envie de faire des longueurs mais plus simples, Grivel part en reconnaissance avec Fanny et Simon. Pendant ce temps, Julie « invente » un nouveau surnom à Fanny Wicky qui est en train de l'assurer : Tutu. Quand Grivel revient, on dîne puis les motivés montent d'un secteur pour faire des voies plus difficiles. Basile et Johannes ne sont toujours pas revenus. Ils auront juste fini de dîner quand tout le monde reviendra, sauf Emilie partie chez le docteur. Ensuite c'est la course jusqu'à l'eau puis la visite du Decathlon de Marseille. La douche et le souper se passent sans encombre mais lorsqu'il faut descendre à la plage pour le dessert, Valérie ne peut plus avancer, elle a mal au ventre. Les glaces et les churros sont délicieux et nous pouvons retourner au camp. Ensuite tout le monde s'en va gentiment au lit après un grand débat philosophique : est-ce qu'on dort à la belle étoile ou non ? Finalement non.

28 avril, deux itinéraires

Dès le réveil, une grande question nous est posée : faire des longueurs en 4 ou d'autres avec un 6. Le groupe se divisera donc en deux groupes, de huit et de dix. Le deuxième devra se serrer dans le bus, mais tant pis c'est sans encombre que nous arrivons à Morgiou. Après s'être trompés de chemin nous arrivons enfin

au pied de la « directe » prévue pour la journée... mais la fausse. Malheureusement nous nous en rendons compte un peu tard et c'est un 4c suivi d'un 5c et non quatre longueurs de 4. Mais on se rattrape en chantant une quinzaine de « classiques » en haut du premier relais. Quant tout le monde s'est baigné et a bien bronzé, nous partons en direction du magasin. Seule nouvelle de l'autre groupe : ils ont faim ! Quand on arrive aux tentes, on se douche et c'est à ce moment que les autres arrivent des magasins. Leur longueur était magnifique quoiqu'un peu patinée et le saut au début de la deuxième longueur était sympa, quoique hésitant pour certaines. Après les grillades du souper, la pluie commence à tomber on ne dormira pas dehors ce soir. Alors que tout le monde s'apprête à dormir, Gazon et Lud font un petit tour de camping à la course.

29 avril, il pleut, il pleut bergère

Au réveil, deux surprises nous attendent, tout d'abord le déjeuner n'est pas prêt, ensuite le temps est maussade. Pendant que l'on réfléchit si l'on va grimper ou marcher, il se met à pleuvoir ce sera donc des parties de loup garou pour le matin. Vers midi, le groupe se sépare une dernière fois : les in«roche»uptibles (Johannes, les deux Illans, Grivel et Guigui) s'en vont grimper à « en vau » tandis que les autres vont marcher dans ce paysage magnifique. La falaise est immense et la mer est bleue (tu m'étonnes !). Avant d'arriver au dîner, et au mille-pattes par la même occasion, nous avons dû nous frayer un chemin dans une jungle d'épineux. Après être descendus la montée interminable du matin, certains vont faire du shopping, d'autres à la mer où les vagues sont au rendez-vous. Au souper nous finissons les restes avec pour dessert des poires périmées avec des branches « Cailler » fondues comme sauce au chocolat. Ce soir, personne ne veut aller au lit alors c'est dehors

que l'on déménage nos termarest pour continuer nos conversations. Juste avant de s'endormir, Milon vient nous raconter une histoire puis des clubistes de Neuchâtel viennent nous rendre visite.

30 avril, dernier jour

Le réveil est à 6 h 30, le déjeuner à 7 h. Ensuite c'est le rangement des sacs, le pliage des tentes. Quand tout est enfin emballé dans les bus, nous pouvons partir. Les filles dans le bus vert qui s'arrête au magasin pour le pique-nique et les garçons dans le blanc qui tire la remorque. Au contraire de l'aller, les bouchons se manifestent rapidement. À la pause dîner, nous retrouvons les hommes qui nous attendaient depuis déjà trois quart d'heure. Ensuite

nous repartons de nouveau dans les bouchons. Arrivés en Suisse, une course entre les deux bus commence. Ce sera le bus vert qui arrivera en premier, coaché par «Angela» de Yannick Noah. Comme à chaque fin de camp, les nouveaux nettoient les bus, et nous repartons tous chacun chez soi, fatigués mais heureux.

Merci aux moniteurs et au cuistot, Emilie, Guillaume, Vincent et Julien

Merci aux nouveaux qui ont du nous supporter, Valérie, Vincent et Cosette

Et un **immense merci** à nous même pour l'ambiance et la bonne humeur, Ludivine, Julie, Fanny Wicky et Fanny Cottet, Manon, Gaëlle, Basile, Johannes, Simon, Emile et Loïc

Groupement jeunesse

Facebook

Hello tout le monde,

Pour ceux qui ont Facebook, un groupe « Groupement Jeunesse » s'est créé et contient différentes informations concernant les sorties, des liens pour regarder des vidéos, ...

Vous pouvez rejoindre ce groupe si vous faites partie du club alpin de la Gruyère mais c'est uniquement sur invitation, vous devez donc demander à Fanny Wicky pour en faire partie ! Merci

A bientôt, Ludivine

PILLER & KRATTER SA

chauffage • sanitaire • toitures

1632 Riaz

Tél. 026 912 98 04
Natel 079 230 50 37

Escalade E 2

Dimanche 3 juillet

Voir bulletin précédent

Initiation haute montagne

We 9 - 10 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

Situation/altitude

Cabane de Moiry et environs (sous réserve de changement)

Itinéraire choisi

Pigne de la Lé, Pointe de Mourti et Bricola

Difficulté et cotation

Tous

Matériel

Baudrier, casque, crampons, piolet, mousquetons, coinceurs et friends (si en possession), descendeur + prussik, habits de pluie, affaires de cabane

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours tiré du sac

Coût approximatif

Fr. 100.-

Renseignements et inscriptions

Jonas Clerc - 079 737 25 53,
clercj@gmail.com

Délai d'inscription

6 juillet

Remarque/descriptif

Cette course s'adresse aux débutants qui veulent profiter d'une initiation à la haute montagne (pose de friends, coinceurs, relais improvisés, etc), comme aux futurs moniteurs du GJ qui veulent renforcer leurs connaissances pratiques.

Haute montagne Trient - La Fourche

We 17 - 18 juillet

Course annulée pour indisponibilité professionnelle

Pour programmer la suite...

Haute montagne - Aiguille de la Tsa

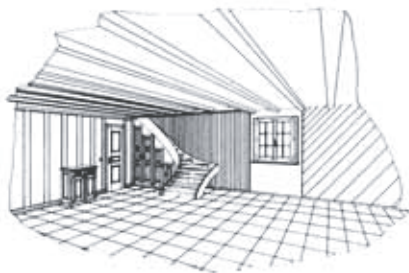
Escalade Suisse centrale

Alpinisme

we 6 - 7 août

we 20 - 21 août

we 27 -28 août



Menuiserie - Agencement

Eloi Bosson sàrl

maîtrise fédérale

1632 Riaz

Tél. prof. 026 912 42 52

Tél. privé 026 912 42 27

Fax 026 912 49 27

Natel 079 230 58 60

Les courses du mois

Randonnée autour du Salantin

Di 3 juillet

Voir bulletin précédent

Giferspitz

Je 7 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

Situation/altitude

Gstaad, Giferspitz, 2542 m

Itinéraire choisi

Schibe - Giferspitz - Lauenhore - Wasseregrat

Difficulté et cotation

T4, randonnée de 7 h

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Netty Bersier - 026 663 46 22, Martial Rouiller - 026 411 13 92

Délai d'inscription

Mardi 5 juillet

Famelon

Di 10 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 30

Situation/altitude

Les Ormonts

Itinéraire choisi

Pierre du Moëllé 1661 m - Famelon 2138 m - Tour Mayen 2326 m - retour par la crête de Fer

Difficulté et cotation

T3, 6 h de marche

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique nique

Coût approximatif

Transport

Renseignements et inscriptions

Auprès de la cheffe de courses Denyse Dupasquier - 026 912 75 82 ou 078 812 18 09

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

Bella Tola

Je 14 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h

Situation/altitude

Région Val d'Anniviers - St-Luc

Itinéraire choisi

St-Luc 1684 m – Funiculaire – Tignousa 2178 m – Cab. Bella Tola 2346 m – Marais de Roua – (évt Observatoire du Rothorn 2998 m) – Bella Tola 3025 m et retour par le Pas de Bœuf et le Cheval Blanc

Difficulté et cotation

T3, 5 h 30 – 6 h

Matériel

De randonnée pédestre

Substance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport + funiculaire (AG+Abo demi pas valables)

Renseignements et inscriptions

Charly Bochud - 026 402 30 27 ou
natel/sms 079 348 29 74 ou
e-mail charly.bochud@bluewin.ch ou
Irénee Savary - 026 913 11 16 ou
natel/sms 079 510 62 25

Délai d'inscription

Mercredi 13 juillet à 18 h

Remarque/descriptif

Panorama exceptionnel sur les majestueux 4000

Pointe de Paray depuis Tsavas

Di 17 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 30

Situation/altitude

Pte Paray 2373 m et Vanil de l'Ecri 2375 m

Itinéraire choisi

Tsavas – Paray – Ecri – Petsernetse – Tsavas

Difficulté et cotation

T3 (descente Ecri T4)

Matériel

De randonnée

Substance

Pique - nique

Coût approximatif

Transport

Renseignements et inscriptions

Jean-Claude Mauron - 079 710 67 34

Délai d'inscription

Samedi 16 juillet à 19 h

Remarque/descriptif

Environ 7 heures de randonnée

Sugnaux

Electroménager

Vente et réparation toutes marques

Ch. de la Pépinière 56
1630 Bulle

Natel 079 285 04 76
Fax 026 912 92 41

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

Via Ferrata

Je 21 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

Situation/altitude

Via ferrata du Moléson, 2002 m

Difficulté et cotation

Personne sujette au vertige s'abstenir.

Matériel

Baudrier, casque, 2 longes de via ferrata

Subsistance

Pique-nique

Coût approximatif

Transport

Renseignements et inscriptions

Norbert Seydoux – 079 695 47 80, Danièle

Rossier – 079 305 74 17

Remarque/descriptif

Course limitée à 8 participants. Possibilité de louer du matériel pour Fr. 18.–

Dent de Salantin

Je 21 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 heures

Situation

Région Vallon de Van, Salanfe

Itinéraire choisi

Van d'En Haut, Auberge Salanfe, Col du Jorat, sommet

Difficulté et cotation

T3 jusqu'au col du Jorat, T4-T5 depuis le pt 2323 jusqu'au sommet

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Transport env. Fr 25.–

Renseignements et inscriptions

Jean-Marc Angéloz – 026 475 27 21 ou 079 723 68 29 - jangeloz@sunrise.ch

Délai d'inscription

Mercredi 20 juillet à 17 h

Remarque/descriptif

Ascension environ 3 h 15, point de vue circulaire exceptionnel

Le Rogneux

Sa 23 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h

Situation

Val de Bagnes/Lourtier

Itinéraire choisi

Via cabane Brunet et Sery

Difficulté et cotation

Très longue randonnée

Matériel

De randonnée

Subsistance

Pique-nique

Coût

Frais de transport

Renseignements et inscriptions

Netty Bersier - 026 663 46 22

Délai d'inscription

Le mercredi 20 juillet au soir

Remarque/descriptif

Environ 5 h de montée, dénivelé positif de 1800 m

Chrinenhorn, 2736 m

Di 24 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm, à 6 h 30

Situation

Grindelwald

Itinéraire

Grindelwald, cabane Gleckstein, sommet et retour

Difficulté

Randonnée T 3 – T 4 avec passages équipés, parfois exposés. Temps total environ 8 h

Matériel

De randonnée, bons souliers + habits chauds

Ravitaillement

Pique-nique tiré du sac

Coût

Transport environ Fr. 45.–

Renseignements et inscriptions

Jusqu'au vendredi 22 juillet auprès de la cheffe de courses, Mathilde Auer - 026 424 94 89 après 20 h.

Cabane de Chanrion

Je 28 juillet

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h 30

Retour approximatif au stamm

Après 18 h

Situation/altitude

Cabane Chanrion 2462 m en circuit

Itinéraire choisi

Parc à Mauvoisin - Du parc monter au barrage de Mauvoisin - suivre la route par les tunnels jusqu'au point 1989 - du point 2042 monter à la cabane par un cheminement en lacets.

Le retour se fera par l'autre versant du lac soit cabane Chanrion - col de Tsofeiret 2628 m - lac de Tsofeiret - Les Fontaines 2307 m - Ecuries du Giéto - retour par les tunnels au barrage Mauvoisin et retour au parking

Difficulté et cotation

RE 6 h

Matériel

De randonnée pédestre - petite lampe pour les tunnels

Substance

Pique-nique, possibilité d'avoir soupe et boissons à la cabane

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Claude Trezzini - 026 915 22 33 ou 079 503 20 52 ou cl.trezzini@bluewin.ch
ou Suzanne Gremaud - 026 912 95 77 ou 079 364 24 66 ou suzanne.gremaud@bluewin.ch

Délai d'inscription

Le mercredi 27 juillet à 13 h au plus tard

Remarque

Randonnée assez longue mais sympathique et cool

Voie Hohl



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

Sous la conduite de notre ami Othmar Urscheler nous visons 2 sommets dans la magnifique région de la Greina entre le Tessin et les Grisons.

Samedi 30

Olivone - cabane Moterracio, temps de marche 2 h 30

Dimanche 31

Piz Terri, 3149 m - passo della Greina - cabane Scaletta, 8 heures de marche T4

Lundi 1^{er}

Piz Medel - cabane Medel - Curaglia, 8 heures de marche, difficulté F

Difficulté

F, bon entraînement et endurance indispensables

Équipement

De randonnée en haute montagne, crampons, piolet, corde

Subsistance

Pique-niques pour 3 jours

Coût

Fr. 124.-, 2 nuits y.c. demi-pension + transports publics 2 cartes journalières (pour le 30 juillet et le 1^{er} août)

Inscription

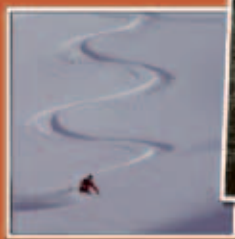
Jusqu'au 15 juillet

Renseignements et inscriptions

Après de la cheffe de courses, Mathilde Auer
- 026 424 94 89, le soir après 20 h

bugaboo sport

Équipements de montagne et de voyage



Alpinisme - Randonnée à ski

Grimpe - Outdoor

Rue du Pont-Suspendu 4
1700 Fribourg



026 322 61 39
www.bugaboo.ch

Bivouac du Dolent

Je 4 août

Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h

Situation/altitude

La Fouly, départ à 1593 m

Itinéraire choisi

La Fouly, le Bivouac, 2667 m

Difficulté et cotation

T3, 5 h 30 à 6 h de marche, dénivelé 1075 m

Matériel

Bons souliers

Substance

Pique-nique

Coût

Transport

Renseignements et inscriptions

Nestor Esseiva – 026 912 61 59 ou Norbet

Seydoux – 079 695 47 80

Délai d'inscription

Mercredi 3 août le soir

Tour du Piz Ela

Sa 6 au ma 9 août

Lieu et heure de départ

L'heure sera communiquée aux participants.

Itinéraire choisi

Sa 6 : Bergün / Bravuogn – Cab. Ela 2252 m, 3 h de marche

Di 7 : Cab. Ela – Pass Ela – Piz Colm – Alp Flix – Tigias, 7 à 8 h

Lu 8 : Tigias – Fuorcla digl Leget – Fuorcla d'Agnel – Cab. Jenatsch, 7 à 8 h

Ma 9 : Cab Jenatsch – Val Bever – Alp Spinass – Fuorcla Crap alo – Preda, 4 h 30

Difficulté et cotation

T3, bon entraînement nécessaire

Matériel

De randonnée, bons souliers, bâtons

Substance

Pique-niques et demi pension aux cabanes

Coût approximatif

Fr. 230.– + les transports. Pensez à prendre des cartes journalières pour les 6 et 9 août.

Renseignements et inscriptions

Joseph Ruffieux – 026 927 13 77 ou

079 634 41 30

Délai d'inscription

Le plus rapidement possible. Dernier délai, le jeudi 10 juillet



Récits de courses

Course du 5 mai 2011 Gorges de La Singine

Chef de courses : Norbert Seydoux

Rendez-vous à Bulle, où Norbert accueille les membres et répartit les personnes dans les véhicules. Nous partons pour la Singine.

Nous rejoignons l'ancien chemin de Schwarzenburg-Fribourg, qui est appelé officiellement en 1385, « Fryburg stras », au lieu dit de Sodbach. Nous franchissons la limite cantonale entre Berne et Fribourg.

Le pont du Sodbach est un ouvrage en bois couvert de 1867, édifié selon le système « américain », devenu rare, avec des poutrelles de Howe et des tirants en acier. Le pont d'une portée de 43 m a été construit en liaison avec le chan-

tier de la route, commencé en 1860, déjà bien avancé en 1867, et qui avait coûté Fr. 90'000.-. Juste à côté du pont de bois se trouve le pont en béton jeté par-dessus la rivière en 1979.

Jusqu'à la construction de cette nouvelle route carrossable et du pont du Sodbach, les charrettes tirées par des animaux devaient traverser cette rivière impétueuse à gué. Les piétons empruntaient une passerelle branlante qui risquait d'être emportée en cas de fortes intempéries.

Notre excursion commence et nous grimpons dans le sentier large taillé dans la roche, un pavage soigné en galets de rivière.

C'est une très belle ambiance dans le feuillage vert tendre du printemps et la douceur de la température.



**La force
d'une région**

T + 41 (0)26 919 23 23
www.gruyere-energie.ch



De Törenöli nous faisons un crochet vers la ruine de Grasburg, située au nord. L'ancienne forteresse impériale (1218) est la plus impressionnante ruine du canton de Berne en raison de sa situation, son état de conservation et sa taille.

Nous admirons les marches taillées dans la molasse et le lieu de détente et de calme.

Direction Albigen, passerelle de bois et prenons le repas de midi, sur la plage de la Sense.

L'eau est calme et nous trouvons de belles places pour le pique-nique.

Après nous être restaurés, nous prenons le chemin vers Heitenried. Cette campagne singinoise compte de magnifiques fermes et des domaines à perte de vue. On sent une certaine rigueur

dans le travail mais aussi une grande fierté pour leur patrimoine.

Près d'une ferme, nous prenons le frais dans la chapelle de Schönfels, qui fut construite par la famille de Diesbach-de Bellroche au 17^e siècle.

La voix d'une soprano s'élève dans la voûte et nous sommes emportés par la beauté de ce moment.

C'est au restaurant de Sodbach, que nous étanchons notre soif tout en écoutant le joli dialecte de la dame de service.

Merci à Norbert et à tous les accompagnants de cette journée.

Cathy Spicher-Dafflon



Vitta Santé
Médecine Traditionnelle Chinoise
Rue de Gruyères 21
1630 Bulle
Tél. 026/912.76.16
vittasante@hotmail.com

