

# Randonnées 2022

## Groupe Véronique Borcard - Pury



Nous allons tourner en rond !!

**PRO  
SENECTUTE**

## Informations Générales

Parcourir notre magnifique région de la Gruyère en faisant le tour de nos plus mythiques Monts.

Les balades sont accompagnées par une accompagnatrice en montagne formée à l'ASGM (Association Suisse des Guides de Montagne). Durée moyenne de la sortie environ 6 heures (pauses incl.).

Minimum 5 personnes, maximum 12 personnes

## Dates

**Vendredi 10.06.22**                      **Le Tour du Bäderhore** 

Lieu de rendez-vous : Crésuz

Distance : 11,15 kilomètres

Dénivelée : 568m

**Vendredi 24.06.22**                      **Le tour de la Berra** 

Lieu de rendez-vous : Place du village Crésuz

Distance : 10 kilomètres

Dénivelée : 723 mètres

**Vendredi 22.07.22**                      **Le Tour des Buvettes** 

Lieu de rendez-vous : Place du village Crésuz

Distance : 11,15 kilomètres

Dénivelée : 630 mètres

**Vendredi 05.08.22**                      **Le Tour du Moléson** 

Lieu de rendez-vous : gare d'Estavannens

Distance : 12,60 kilomètres

Dénivelée : 670 mètres

**Vendredi 19.08.22**                      **Le Tour des Gastlosen** 

Lieu de rendez-vous : Place du village Crésuz

Distance : 11,30 kilomètres

Dénivelée : 828 mètres

**Rendez-vous** : A 09h00 et retour vers 16h00- 17h00

## Organisation

**Monitrice :** Véronique Borcard-Pury  
📞 079 487 82 75  
Rte du Fossard 2  
1653 Crésuz  
Accompagnatrice en Montagne et monitrice ESA  
[www.djouleescapade.com](http://www.djouleescapade.com)



**Equipement :** Pour toutes les sorties, prendre de bonnes chaussures de marche, équipement selon les conditions météo, gourde, pique-nique et surtout la bonne humeur

**Prix :** CHF 50.- pour les 5 sorties  
CHF 12.- par sortie

**N° du cours :** 18059

**Organisation :** En cas de temps incertain, le répondeur de Pro Senectute donnera chaque fois des renseignements 24h avant les sorties. 026 347 12 42

**Assurance :** Chaque participant doit être couvert dans le cadre de votre assurance responsabilité civile privée (RC). Assurance à la charge du participant.

**Inscriptions :** Obligatoire auprès Pro Senectute Fribourg au 026 347 12 93  
15 jours avant les sorties  
Possibilité de débiter en tout temps : veuillez s'il vous plaît, vous annoncer auprès de la monitrice avant votre première sortie.  
Les nouveaux participant(e)s sont toujours les bienvenu(e)s !

La monitrice se réserve le droit de ne pas emmener un participant qui ne soit pas suffisamment équipé.

## Degré de difficulté



1 à 4 heures maximum de marche par jour. Faible dénivelé.

Aucun entraînement spécifique requis.



4 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 300 à 600 mètres.

Bonne condition physique requise.



5 à 6 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 600 à 800 mètres.

Bonne condition physique requise. Prévoyez un entraînement avant votre départ.



6 heures et plus de marche par jour environ. Certains voyages peuvent présenter un dénivelé positif de 900 mètres. Très bonne condition physique requise.

Pratique régulière d'un sport d'endurance 2 à 3 mois avant le départ.



Trekking de 7 heures par jour environ. Dénivelé positif de plus de 1000 mètres. Forte motivation. Pour sportifs confirmés pratiquant un entraînement régulier plusieurs fois par semaine.

### Info

Pro Senectute Fribourg

Passage du Cardinal 18

1700 Fribourg

026 347 12 93

[sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch)

[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)