la trace bleue

marche et démarche intérieure

BEAUTES ET MYSTERES DE LA GERINE

3 JUILLET 2026

RANDONNEE CONTEMPLATIVE D'UNE JOURNEE EN SINGINE

LA SINGINE N'EST PAS SEULEMENT UNE REGION RETIREE DU PAYS DE FRIBOURG, C'EST AUSSI UNE DES RIVIERES PARMI LES PLUS SAUVAGES DE SUISSE, DE TOUTE BEAUTE ET DONT LA VALLEE CACHE QUELQUES MERVEILLES QUI MERITENT UNE DECOUVERTE EN LENTEUR ET LES SENS BIEN OUVERTS.
VOTRE ACCOMPAGNATEUR VOUS PROPOSERA QUELQUES MOMENTS DE CONTEMPLATION DANS CETTE NATURE REPOSANTE.
UNE BALADE A LA DECOUVERTE DES BEAUTES DE NOTRE RICHE PATRIMOINE.

La Trace Bleue, Bastian Keckeis, Rte du Sablon 6, CH-1772 Grolley
+41 (0)79 635 91 43, info@latracebleue.ch, **www.latracebleue.ch**

BEAUTES ET MYSTERES DE LA GERINE

INFORMATIONS PRATIQUES

MARCHE :

♟ ♟ ♙ ♙ ♙ de niveau facile à moyen, T1
7 km / + 200 m / - 200 m / comptez 2h30 de marche effective
Sentiers et chemins en terre ou gravier, deux petites portions de route, une rivière peu profonde à traverser à pied.

VOUS :

Bonne marcheuse ou bon marcheur, amoureuse ou amoureux de la nature, vous aimez découvrir des lieux retirés et vivre des moments reposants.
Maximum 11 / minimum 6 participants

VOTRE GUIDE :

Bastian Keckeis travaille comme accompagnateur de randonnée et professeur de dessin. Il aime les lieux d'où émanent de subtiles atmosphères.

PRIX :

60.- CHF
Le prix comprend l'organisation et l'accompagnement.
Votre trajet jusqu'au lieu de rendez-vous et celui du retour, ainsi que vos éventuelles dépenses personnelles ne sont pas compris.

INSCRIPTION :

dès maintenant et jusqu'au 29 juin 2026
par poste avec le formulaire ci-joint, par téléphone ou avec le formulaire en ligne sur le lien https://www.latracebleue.ch/information/inscription.php

RENDEZ-VOUS :	**vendredi 3 juillet 2026, 09h30, Plasselb, Dorf**
FIN :	même jour, 16h30, Giffers, Dorf

ACCÈS :

Aller et retour en train ou bus, via Fribourg
Attention, lieu d'arrivée différent du lieu de départ !

EQUIPEMENT :

Habillement adapté aux conditions météorologiques, souliers de marche imperméables et avec semelles profilées, sac à dos avec pique-nique, boisson, éventuellement bâtons de marche.

CONDITIONS :

Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.
Conditions générales complètes sur le site internet sur le lien suivant :
https://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONSGENERALES.pdf

La Trace Bleue, Bastian Keckeis, Rte du Sablon 6, CH-1772 Grolley
+41 (0)79 635 91 43, info@latracebleue.ch, **www.latracebleue.ch**

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris ……. personne(s) à la randonnée ……

- o La/les personne/s inscrite/s est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- o Je remettrai la somme à l'accompagnateur au départ de la randonnée.
- o J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : …… Prénom : ……

Adresse : ……

……

N° de téléphone : …… ……

Adresse de courrier électronique : ……

Je possède une carte de réduction (½ tarif CFF, CAS ou autre, préciser laquelle) : ……

Si possible, je souhaite manger (végétarien, sans gluten, autre, préciser) : ……

Remarques : ……

J'ai eu connaissance de cette activité par : ……

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales (sur lien ci-dessous) https://www.latracebleue.ch/resources/CONDITIONSGENERALES.pdf

Date : ……

Signature : ……

COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson
Rue de l'Ancien-Comté 27
1635 La Tour-de-Trême

En faveur de:
CH92 8080 8003 4599 0095 4
La Trace Bleue
Keckeis Bastian
Route du Sablion 6
1772 Grolley

ccp: 17-237-8

FICHE D'URGENCE : à remplir avant le départ

et à placer dans la poche supérieure du sac à dos

Numéros de téléphone d'urgence ou conseil :

En Suisse 144 **REGA 1414**

En Europe 112 **REGA +41 333 333 333**

Nom : ……

Prénom : ……

Date de naissance : ……

Adresse : ……

……

Nom et prénom personne de contact : ……

N° de téléphone personne de contact : ……

Médecin de famille : ……

N° de téléphone médecin de famille : ……

Caisse maladie : …… et accident : ……

Membre REGA / Air Glacier ?: …… (si oui, numéro de membre)

Groupe sanguin : ……

Maladie / allergie actuelle : ……

……

Médicaments pris actuellement : ……

……

Information importante en cas d'urgence : ……

……