



Sur les traces des merveilles de la nature



# Natura Trail®

GANTRISCH

## Équipement fonctionnel de Sherpa Outdoor



Bâton de trekking  
CHF 69.90



Sac à dos 40 l  
CHF 129.00



Veste imperméable  
CHF 89.00

Commandez la collection  
CarPostal exclusive sur:  
[carpostal.ch/sherpa](http://carpostal.ch/sherpa)



**CarPostal**  
La classe suisse.













**Natura Trail**®  
GANTRISCH

En collaboration avec:



- Étape 1
- Étape 2
- Variantes
- ▲ Point de départ/arrivée
- ▲ Patrimoine culturel
- ▲ Chalet Amis de la Nature
- ▲ Restaurant/buvette d'alpage
- ☀ Curiosité
- ▲ Arrêt tâtten



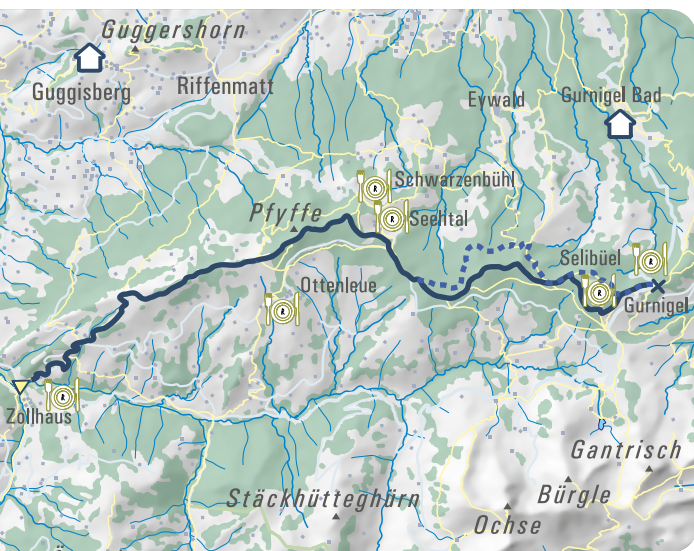
<b>08</b>	<b>Parc naturel régional Gantrisch</b>	
<b>12</b>	<b>Natura Trail®</b>	
<b>16–27</b>	<b>Étape 1</b>	
16–24	Itinéraire	
25–27	Hébergement & restauration	
<b>28–37</b>	<b>Étape 2</b>	
28–35	Itinéraire	
36–37	Hébergement & restauration	
<b>38–51</b>	<b>Faune</b>	
<b>52–65</b>	<b>Flore</b>	
<b>66–77</b>	<b>Paysage &amp; géologie</b>	
<b>78–89</b>	<b>Culture &amp; activités</b>	
<b>90–91</b>	<b>Les Amis de la Nature</b>	
<b>92–93</b>	<b>Réseau des parcs suisses</b>	



## 1 Randonnée sur la crête du Gurnigel

Rejoindre le sommet du col du Gurnigel avec une vue panoramique par-dessus la crête et via trois points de vue.

## Étape 1: De Zollhaus jusqu'au sommet du col du Gurnigel



**Départ:** Zollhaus (FR) 871 m

**Arrivée:** Gurnigel Berghaus 1594 m

**Distance:** 15.5 km; 5h45 – 6h

**Dénivelé:** ↗ 1187 m ↘ 462 m

**Difficulté:** moyenne, bonne condition physique, T2

**Saison:** du printemps à la fin de l'automne, en hiver partiellement en raquettes à neige

**Restauration / hébergement:** voir page 25-27, aire de grillade et de pique-nique, places pour feu

**Aller / retour:** en bus de Fribourg vers Zollhaus; en bus depuis Gurnigel Berghaus.



*D'un pas léger à travers les prairies et pâturages entre les forêts, même si ça monte*

Cette randonnée offrant de magnifiques vues panoramiques exige une bonne condition physique. Mais les randonneurs sont largement récompensés pour leurs efforts en grimpant la crête. Chaque mètre gravi offre une nouvelle vue sur le Jura et, plus tard, ce sont la chaîne du Gantrisch et les Alpes qui attirent les regards.

Nous démarrons notre randonnée à l'arrêt de bus près du restaurant Zollhaus, à la frontière cantonale entre Fribourg et Berne. Nous empruntons d'abord la route étroite en direction de Hirschmatt et Riffenmatt par le pont enjambant la Singine. Puis notre chemin bifurque légèrement à droite en montée. Environ un kilomètre plus loin, on distingue dans un virage à gauche la ferme rénovée Understi Site décorée de géraniums. Après le virage à droite suivant, le panneau de signalisation nous indique qu'il faut aller à gauche. Une ouverture dans la clôture nous permet de rejoindre le sentier de montagne qui grimpe rapidement, en passant par l'orée du bois avec ses mûriers et ses framboisiers. Derrière la ferme Mittlisti Site, le chemin Panorama du Gantrisch conduit à la prochaine prairie et longe la pente. Nous traversons en équilibristes la boue autour du bassin de la fontaine et parvenons à la clôture pour



*Une pause bien méritée pour reprendre ses forces avant de continuer la randonnée*

quitter le pâturage. Le chemin grimpe raide sur la gauche avec quelques marches en bois pour rejoindre un banc. Un point d'observation magnifique avec vue sur la Singine, le Lac Noir et le pays fribourgeois qui invite à une pause bien méritée. Fraîchement revigorés, nous arrivons peu après à la prochaine ferme isolée qui offre cependant une vue unique – Obersti Site. Derrière elle, le sentier remonte en zigzag le pâturage escarpé. Sur la petite route Riffenmatt-Sangerenboden, nous traversons le ruisseau et la quittons juste après l'empilement de bois par la gauche. Puis c'est un chemin érodé qui longe l'orée du bois et traverse une zone boisée avant de gravir le pré entouré en U par la forêt. Si notre présence éveille leur curiosité, les chevaux en train de brouter ne se laissent guère perturber. En haut du pâturage, nous prenons le chemin de gauche et marchons d'un pas décontracté sur le court tronçon plat jusqu'au prochain croisement. Nous y bifurquons à droite direction Obere Hällstett et le col de Horbüel. À côté du chemin, une aire de grillade et de pique-nique clôturée avec tables et bancs invite à une pause. À partir de l'Obere Hällstett, le chemin de randonnée traverse à l'orée du bois plusieurs autres pâturages en pente douce sur la crête. Une vue splendide s'offre alors sur la chaîne du Gantrisch. Nous contourrons à une distance respectable les bovins couchés sur le chemin en ruminant. Mais pour se rassurer, il n'y a qu'à

se rappeler de ce que disait l'un des paysans rencontrés dans les fermes: « Ils ne font rien. Ils sont contents quand on les laisse tranquille. »

Le creux du col de Horbüel nous donne de l'élan pour escalader la Pfyffe. À mi-chemin se cache l'accès au légendaire Cheeserenloch. Il s'agirait de l'entrée du château des nains de montagne certes serviables, mais extrêmement susceptibles: il ne faut pas les épier ni les agacer ou les exploiter, la méchanceté et la cupidité les chassent. Équipé de lampes de poche ou frontales, il est possible de pénétrer quelques mètres à l'intérieur de la grotte. Mais attention : les rochers polis sont glissants. Dehors, des nains en bois bordent le sentier forestier amortissant nos pas. Nous évitons soigneusement les trous dans le sol et parvenons à la Hurjiplatz (place de l'hibou) équipée de tables et d'un grill. À partir de là, nous suivons le chemin en nous tenant à droite, étant donné que le côté gauche plonge presque à la verticale en bas de la forêt. Arrivés en haut de la Pfyffe (1666 m d'altitude), nous savourons une pause en contemplant la vue sur la région des



*Des milliers d'ouvriers laborieux s'observent dans la forêt et à la lisière du bois*



*Jusqu'à présent on a toujours une vue du Gägersteg à travers le bois protégé*

Trois-Lacs et le Plateau suisse jusqu'au Jura. Évitez cependant de folâtrer car l'aire de repos est proche du précipice. À la fin de l'été, l'œil vigilant des randonneurs découvrira de délicieuses myrtilles au bord du chemin. Nous continuons notre route le long de la crête jusqu'au deuxième croisement. Nous bifurquons à droite jusqu'au Gägersteg conduisant par-dessus la zone forestière détruite en hiver 1999 par la tempête Lothar. Depuis, tout pousse de manière sauvage. Pour pouvoir continuer à observer le développement de la forêt, un projet vise à rénover la passerelle. Après ce tronçon, nous traversons le sentier de gravier et allons tout droit à travers la plaine marécageuse jusqu'au refuge du croisement de Süftenen. Grâce aux lattes en bois spécialement posées et recouvertes de grilles, nos chaussures restent sèches tandis que la tourbière est protégée de nos pas.

Le chemin de randonnée continue désormais au-dessus de la route. Du parking près de la cabane de Süftenen, où étaient autrefois hébergés les ouvriers forestiers (comme à Selibüel et Burst), nous restons sur le sentier panoramique et gra-

vissons progressivement la crête. Au troisième croisement, nous pourrions directement bifurquer à droite vers le Selibüelsattel. Mais nous optons pour la gauche et montons par des marches et quelques zigzags à la Schüpflenflue (1721 m). Les efforts sont largement récompensés par une magnifique vue depuis le bassin versant du Schwarzwasser, par-dessus le Längenberg et le Belpberg, sur le Plateau suisse et l'Emmental. De confortables bancs en bois installés le long du chemin permettent de reposer les jambes fatiguées. Sur la crête, nous nous tenons tout à droite du sentier pour ne pas se rapprocher du précipice à gauche. D'autres buissons de myrtilles bordent notre chemin vers le Selibüelsattel. Nous continuons tout droit et contournons le Selibüel par la droite. Cela nous permet, du moins le week-end, de prendre un goûter à l'auberge de montagne Selibüel. Il ne reste alors que très peu de marche jusqu'à l'auberge du Gurnigel ou aux arrêts de car postal « Stierenhütte » et « Wasserscheide ».



## Variante

Après le parking de la cabane de Süttenen, à l'intersection, nous suivons le chemin de gauche vers Lischbode plutôt que celui menant vers la Schüpfenflue. Sur un large chemin de forêt, nous longeons la pente et essayons de débusquer du gibier tapi dans la forêt escarpée qui nous observerait depuis sa cachette et nous découvrons avec plaisir de nombreuses fleurs sauvages poussant au bord du chemin. Un panneau nous informe que nous nous trouvons dans un bois protégé. Dans un coin de la forêt, près de la crête de Lischboden, le chemin conduit à droite vers le Selibüelsattel. Un regard par-dessus les pâturages sur le Plateau suisse vaut la peine avant l'ascension. Le chemin de forêt raide peut être glissant et boueux selon les conditions météo. On peut aussi déguster de délicieuses myrtilles en cours de route. Sur le Selibüelsattel, nous retrouvons le chemin panoramique. Ceux qui désirent éviter l'itinéraire principal choisiront au croisement suivant le chemin de montagne plus étroit à gauche qui contourne le Selibüel et mène à l'auberge du Gurnigel ou à la cabane Stieren.



## Hébergement & restauration



### Chalet Amis de la Nature Aurore 1070 m d'altitude

1716 Schwarzsee

+41 (0)79 902 36 80

[anfribourg@bluewin.ch](mailto:anfribourg@bluewin.ch)

La maison, bien équipée pour y faire la cuisine soi-même, se trouve à quelques mètres au-dessus de la rive droite du Lac Noir. Point de départ idéal pour des randonnées, des tours à vélo ou à VTT, des excursions en montagne et les sports d'hiver, qui se prête aussi parfaitement à des camps. Par ailleurs, on peut également organiser des fêtes ou simplement se détendre dans ce chalet appartenant aux Amis de la Nature.

**Heures d'ouverture:** sur réservation.

**Infrastructure:** cuisine en gestion libre, 3 chambres à 4 lits, 2 chambres à 6 lits, 2 dortoirs à 12 places = 48 lits au total.

**Accès/station:** parking payant (CHF 5.- par jour) près de la station du bas du Kaisereggbahn, 5 minutes à pied depuis l'arrêt de bus Schwarzsee Gypsera.

## Restaurant Zollhaus



Des plats saisonniers alléchants et subtilement décorés sont servis dans la salle et sur la terrasse couverte.

**Heures d'ouverture:** Fermé mercredi et jeudi

*Zollhaus 19, 1716 Schwarzsee*

*+41 (0)26 419 11 42*

*restaurant\_zollhaus@bluewin.ch*

## Hotel Restaurant Ottenleuebad



Restaurant qui sert le week-end des petits plats.

**Heures d'ouverture:** Ouvert du vendredi au dimanche  
10h00–17h00

*Beat und Christa Hasler, 1738 Sangernboden*

*+41 (0)31 735 55 66*

*info@ottenleuebad.ch | www.ottenleuebad.ch*

## Berghütte Selital



Une cuisine bourgeoise raffinée est proposée dans la salle authentiquement rustique ou dans le jardin d'hiver.

**Infrastructure:** Chambre double avec lavabo, chambre pour familles avec douche et WC pour 7 personnes au maximum, dortoir avec 22 places, douche et WC à l'étage

*Selital 82 Q, 3156 Riffenmatt*

*+41 (0)31 735 57 70*

*info@selital.ch | www.selital.ch*

## Hotel Restaurant Schwarzenbühl



L'Hôtel-Restaurant Schwarzenbühl propose une cuisine suisse fraîche, saisonnière et saine.

**Heures d'ouverture:** Fermé mardi et mercredi, fermeture hivernale de fin octobre à mi-mai

**Infrastructure:** 13 chambres, chambres en partie avec WC/douche, les autres à l'étage, 2 dortoirs à 18 et 24 places

*Familie Hänni, 3156 Riffenmatt*

*+41 (0)31 735 51 31*

*info@schwarzenbuehl.ch | www.schwarzenbuehl.ch*

## Berggasthaus Selibühl (ancien chalet AN)



Service de week-end avec petits plats locaux (d'août à mars). Pour des groupes/banquets (à partir d'environ 12 personnes) sur demande.

*Philipp & Kathrin Mösch-Grünenwald, Stefan & Ampi Steuri  
3099 Rüti bei Riggisberg*

*+41 (0)79 120 40 16 aux heures d'ouverture*

*info@selibuehl.ch | www.selibuehl.ch*

## Hotel Restaurant Gurnigel-Berghaus



En été comme en hiver, la vue splendide sur les lacs de Thoune et de Brienz jusqu'aux Alpes offre un plus aux menus servis.

**Heures d'ouverture:** Fermé mercredi et jeudi

**Infrastructure:** Chambres simples et doubles, 2 chambres à trois lits, 1 à 4 lits, 1 à 8 lits, 5 dortoirs à 30 places

*Gurnigelberghaus 1, 3099 Rüti bei Riggisberg*

*+41 (0)31 809 04 30*

*info@gurnigel-berghaus.ch | www.gurnigel-berghaus.ch*

### Autres possibilités pour groupes :

## Berghaus Grön (ancien chalet AN)



**Infrastructure:** Séjour accueillant avec terrasse ensoleillée, 7 chambres à 4-6 lits, 1 dortoir à 8-12 lits, chambre du gardien de la cabane, 2 buanderies. Env. 2 km depuis Gurnigel Wasserscheide

*Grön, 1738 Sangernboden, www.groen.ch*

*Réservation: Sonja Pfister, Thunstrasse 4,  
3150 Schwarzenburg, +41 (0)31 731 26 46*

## Cabane de Süftenen



**Infrastructure:** 1 séjour, 5 chambres avec au total 39 lits, parking

*Barbara Rubi, Willy Zimmermann*

*Süftenen, 3158 Guggisberg*

*+41 (0)31 701 01 10, +41 (0)79 761 22 90*

*info@sueftenenuette.ch | www.sueftenenuette.ch*



## Faune

Habitants de grottes et de nids ; vivant sur et sous le sol, sous l'eau, ou tout en haut dans les arbres.

## Au pays des forêts et des torrents

**Accompagné d'un guide compétent ou d'un peu de chance, le visiteur peut découvrir des papillons avides de soleil, des chasseurs habiles ou même des cerfs imposants.**

Les vastes forêts des Préalpes, avec leurs versants partiellement escarpés, sont d'excellents terrains pour les chasseurs timides. Ils peuvent en effet facilement se cacher dans des grottes ou sur des arbres. Les différentes espèces d'arbres et de buissons et les parties de la forêt exploitées ou entretenues pour rajeunir la nature sont un véritable paradis pour toutes sortes d'animaux. Du grand gibier en passant par les pics jusqu'aux coléoptères, toutes les espèces profitent de ce riche environnement.

Les animaux forestiers ne sont toutefois pas les seuls à se sentir bien dans la région du Gantrisch. Les collines, en grande partie exploitées par les agriculteurs, offrent un espace vital pour une impressionnante diversité d'espèces. Les prés et les pâturages sont nichés entre les forêts. Les haies, les tas de pierres ou de branches représentent autant de possibilités de repli et relient entre elles plusieurs régions. Hormis le bétail qui broute dans les pâturages, on aperçoit régulièrement avant le crépuscule des renards chassant des souris ou des chevreuils en train de brouter. Pour découvrir la plupart des habitants, il faut avoir un œil exercé ou un peu de patience et de chance.

Quant aux trois torrents, ils attirent d'autres espèces animales, comme les truites, les mouches plécoptères ou encore d'autres qui se propagent de nouveau depuis quelques années, comme le castor colonisant les berges de la Singine.



**Longueur:** 17–33 cm **Poids:** 200–360 g **Reproduction:** 5-7 petits **Nourriture:** campagnols, souris de champ, rats, lapins, petits oiseaux, reptiles, poissons **Ennemis:** rapaces, hiboux **Habitat:** terrain ouvert structuré par des tas de pierres et de branches, haute végétation, haies **Répartition:** toute la Suisse sauf les hautes Alpes, rare en certains endroits.

### Hermine (*Mustela erminea*)

Avec leurs corps élancés, les belettes, dont fait partie l'hermine, chassent le jour et au crépuscule dans des trous, des grottes ou des fissures rocheuses. Ils achèvent le maximum de proies par une morsure dans l'arrière-tête. Des haies et des ruisseaux aux berges cultivées leur permettent d'occuper leur vaste territoire protégé en construisant plusieurs nids rembourrés. Assorti à l'environnement, leur pelage en hiver est le plus souvent blanc comme neige tandis que l'été il se teint en brun sur le dos. Seule la pointe de la queue reste invariablement noire, contrairement à celle des belettes. Dans une grande partie de l'Europe médiévale, la fourrure blanche de l'hermine était considérée comme un symbole de pureté morale et d'innocence. Les hauts dignitaires séculiers et ecclésiastiques étaient les seuls autorisés à porter ce précieux signe de pouvoir.



## Flore

Des espaces vitaux sensibles dans des zones forestières, marécageuses et alluviales servent de base de survie pour des espèces végétales menacées de disparition.

## Espèces menacées et largement répandues

Un peu partout, des plantes parasites rampantes ou menacées de disparition prolifèrent dans la région du Gantrisch grâce aux différents types de sol.

À cause des différentes conditions géologiques, toutes sortes de sols se sont développés. Et la composition de la terre et l'offre nutritionnelle ont conduit aux associations végétales les plus diverses.

Sur les rochers calcaires de la chaîne du Gantrisch et du Stockhorn, les prairies sèches hautes en couleurs s'y sentent bien. Les bovins et les chèvres y paissent en été. Sur la strate de flysch de la chaîne du Gurnigel poussent des forêts mixtes des Préalpes peuplées de pins, de sapins blancs, de hêtres, de sycomores et de sorbiers. Des sols hydromorphes peu perméables ont donné naissance à des biotopes marécageux qui doivent être soignés avec beaucoup de précaution. D'autres espaces vitaux dignes de protection se trouvent dans les zones alluviales des lits de ruisseaux peu ou pas aménagés de la Singine et du Schwarzwasser.

Toutes ces conditions sont d'excellentes bases pour assurer la survie des plantes menacées de disparition. L'ensemble de la région rurale n'héberge cependant pas uniquement des plantes rares. En plus des différentes espèces d'arbres, on y trouve aussi souvent du tussilage, du préle ou de la bugle rampante.



**Taille:** jusqu'à un mètre de diamètre **Feuille:** ovale, entier, coriace, jaune-vert comme les tiges **Floraison:** mars – avril **Fleur:** jaune, 3–5 spirales dans les fourches de branches, ovaire infère **Habitat:** arbres feuillus et conifères **Répartition:** Plateau suisse, Jura, Valais.

### Gui (*Viscum album*)

Le buisson sphérique, vert-jaunâtre toute l'année, pousse en semi-parasite sur des branches d'arbres. Il en extrait de l'eau ainsi que les sels minéraux qu'elles contiennent. À la fin de l'hiver, les bourgeons mâles et femelles du gui s'ouvrent et dégagent un parfum fruité. Après la floraison, il faudra attendre neuf mois avant qu'à la prochaine période de l'Avent, les baies entre blanc et jaunâtre ne mûrissent. Seuls la grive draine, la fauvette à tête noire et le jaseur boréal se délectent de la chair visqueuse et collante du fruit. Dans la mythologie ou pour les prêtres gaulois ou celtes, le gui était considéré comme remède miracle contre les maladies et, en tant que symbole de fertilité, la plante marque encore de nos jours les rites et coutumes liés à la période de l'Avent et du Nouvel An.



## Paysage et géologie

Trois torrents aux caractéristiques différentes au milieu de collines boisées et de prés de montagne.



## Culture & activités

Zone récréative et économie traditionnelle dans une région légendaire des Préalpes.





PARC NATUREL  
REGIONAL

Parc Naturel  
**GANTRISCH**

Schwarzsee



# Un espace à découvrir

Association de promotion  
de la région du Gantrisch  
Parc Naturel Gantrisch  
Schlossgasse 13  
3150 Schwarzenburg  
[www.gantrisch.ch](http://www.gantrisch.ch)