

FRIBOURG REGION

MEDIENDOSSIER



www.fribourgregion.ch

INHALT

3	Traditionen
8	Kulinarik
13	Kultur und Geschichte
18	Nature Lover
23	Aktiv draussen
29	Herbst
32	Winter
36	dzin.ch
38	Esprit des lieux



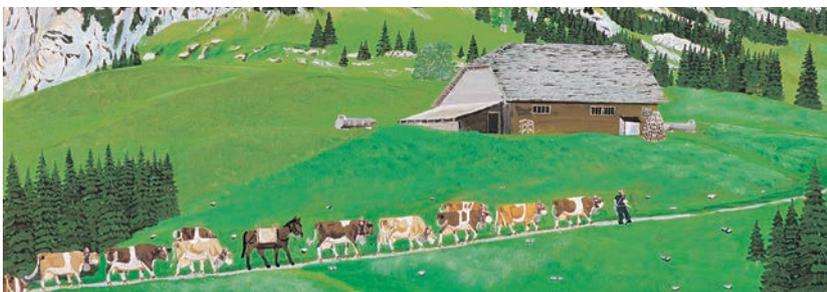
TRADITIONEN

DIE FREIBURGER PFLEGEN IHR ERBE

Lebendige Traditionen sind in der Region Freiburg noch weitgehend im Alltag der Bevölkerung verwurzelt. Ihr Wert für den Zusammenhalt der Gesellschaft ist erkannt, die Sensibilisierung für das einheimische Kulturgut ist im schulischen Lehrplan integriert. Zusätzliche Wertschätzung erfahren die Bräuche durch Besucher aus aller Welt, welche oft Bilder wie aus einer anderen Zeit zu sehen bekommen. Unter Federführung des Musée Gruérien in Bulle wurden die lebendigen Traditionen der Region Freiburg

inventarisiert und in vier Hauptgruppen unterteilt. Im Vordergrund steht für Gäste wohl die jahrhundertealte Sennenkultur mit ihren farnefrohen Alpaufzügen und Alpabzügen, vielseitigem Handwerk und Kunstfertigkeit. Sehr populär ist der Katholizismus mit zahlreichen Prozessionen sowie das überall praktizierte Chorsingen, aber auch historische Gedenktage mit patriotischem und militärischem Hintergrund. www.fribourgregion.ch

FREIBURGER KULTUR, BIS HEUTE GELEBT



Poya-Malerei: Im Freiburger Patois bezeichnen die Silben „Po-ya“ den Alpaufzug im Frühsommer, also das Verschieben der Kühe und Ziegen auf höher gelegene Alpen. Mittlerweile wird darunter auch die bildliche Darstellung dieses wichtigen und symbolträchtigen Ereignisses verstanden. Poyas schmücken seit dem frühen 19. Jahrhundert die Bauernhausfassaden der Freiburger Voralpen, und diese Kunst wird nach wie vor gepflegt. In den Dörfern und ganz speziell auf dem Poya-Themenweg kann diese typische Freiburger Bauernmalerei bestaunt werden.



Mai-Singen: Am 1. Mai oder am Vorabend ziehen die Freiburger Kinder singend von Haus zu Haus, um den Frühling anzukünden. Manche, etwa die Mitglieder der Greyerzer Jugendvereine, tragen dazu Dzaquillon und Bredzon, also traditionelle Trachten.

MUSÉE GRUÉRIEN



Der Rundgang durch das interaktiv gestaltete Museum in Bulle ist eine emotionale Zeitreise. Modelle, Szenen, Film- und Tonsequenzen, von der Hutbändeli-Kollektion über Trachten und alte Werkzeuge der Sennen bis zum traditionellen Bauernhaus im 1:1-Format zeigen das vielseitige Greyzer Kulturerbe. Speziell gewürdigt wird natürlich der bekannteste Botschafter der Region, der Käse Le Gruyère AOP. www.musee-gruerien.ch

SCHINDELMACHER



Léon Doutaz hat sich ganz dem traditionsreichen Handwerk des Schindelmachens verschrieben. Er ist einer der fünf Männer im Kanton, die diesen Beruf noch von der Pike auf erlernt haben. Nebst Schwindelfreiheit, Wetterfestigkeit, Kraft und Konzentration braucht er ein feines Gespür fürs Holz, damit sein Werk dem Alpchalet 40 Jahre lang als temperaturregulierende Haut dient. Er freut sich über Besucher. www.dzin.ch

DIE BÄRTIGEN



Die Barbus de la Gruyère pflegen die Sennen-Traditionen... rasieren war schwierig, doch an Festtagen unter dem Bredzon ein weisses Hemd tragen, Ehrensache.

SCHINDELFEST CHARMHEY



Traditionelle, schindelgedeckte Alphütten prägen die Landschaft in den Freiburger Voralpen. Sechs besonders schöne Chalets liegen am Wanderweg zwischen der Vounetz-Bergstation und Charmey. Am grossen Schindelfest wandert man von Hütte zu Hütte, trifft die Protagonisten dieses alten Freiburger Handwerks und erlebt so die Schindelmacherei vor Ort. *Von 31. August bis 1. September 2019*

ALPABZUG, HÖHEPUNKT DES JAHRES

Der Alpabzug ist für die voralpinen Regionen von grösster Bedeutung. Nach vier Monaten auf der Alp kehren Mensch und Tier ins Tal zurück. Das Fest ist eine Hommage an die Sennen, die viel Verantwortung für die Tiere und die Käseproduktion getragen haben. Traditionelle Alpabzüge sind ein Augenschmaus! Die Prozession der blumengeschmückten Tiere mit ihren prächtigen Glocken, begleitet von stolzen Frauen im Dzaquillon und Sennen im Bredzon, sind der Höhepunkt. Darüber hinaus gibt es eine Predigt, Markt-

stände, Volksmusik und Brauchtum. Mehr Tradition an einem Tag geht nicht: *Schwarzsee 21. September 2019, Charmey 28. September 2019, Albeuve und Semsales am 5. Oktober 2019*. In Jaun wird mit der Schafscheid seit über 400 Jahren der Alpabzug der Schafe gefeiert. Im Tal angekommen, werden die über 400 Tiere nach Besitzern sortiert (scheiden) und verladen... oder verkauft. Ein grosser Markt stellt sicher, dass niemand ohne Souvenirs heimkehren muss. *16. September 2019*

HOLZRAHMLÖFFEL



Geschnitzte Holzlöffel gehören zu den Traditionen der Region La Gruyère. Schon Ende des 17. Jahrhunderts fertigten die Sennen sie an, um im Chalet Greyerzer Doppelrahm oder Chaletsuppe zu löffeln. Das Handwerk entwickelte sich, aufwändig gearbeitete Löffel wurden wie Familiensilber weitervererbt. Ein hochwertiges Souvenir! Erst recht, wenn damit Erinnerungen an Genüsse in einem Freiburger Alpbeizli verbunden sind.

GROSSE KILBI



Einmal im Jahr feiert der ganze Kanton Freiburg gemeinsam die Kilbi, das Fest zum Erntedank und Wiedersehen nach der Alpsaison. Die grosse Kilbi oder Bénichon im Freiburgerland findet 2019 in Ecuwillens statt. Das ist der Moment, wo alle Ausgewanderten heimwärts strömen, wo Stadt und Land, Einheimische und Gäste sich zusammenfinden. Gelebte Traditionen neu interpretiert, das grosse Kilbi-Essen wie immer! www.benichon.org

KILBI-BURGER



Valérie Véron zeigt mit einem Augenzwinkern, wie aus den feinen Spezialitäten der Freiburger Kilbi ein köstlicher Burger kreiert wird. www.dzin.ch

CHORGESANG



Abbé Joseph Bovet (1879 - 1951) hat dem Kanton Freiburg ein umfangreiches musikalisches Erbe hinterlassen. Der spätere Kapellmeister der Kathedrale St. Nikolaus schrieb rund 2'000 geistliche wie weltliche Stücke. Ob im Freiburger Dialekt Patois, auf Französisch oder Deutsch gesungen – seine Chormusik und Lieder berühren und verbinden die Menschen bis heute.

DIE ALPKÄSE DER REGION FRIBOURG

Die Käseherstellung in der Kanton Freiburg geht bis ins Jahr 1115 zurück. Die Reifekeller „Les caves d'affinage de la Tzintre“ in Charmey bestehen seit dem 16. Jahrhundert. Heute können dort 10'000 Käselaibe ihrem perfekten Geschmack entgegenreifen. Im 18. Jahrhundert erreichte die Gruyère-Käseindustrie ihr goldenes Zeitalter. Die von der Freiburger Genossenschaft der Hersteller von Alpkäse hergestellten Gruyère d'alpage und Vacherin fribourgeois d'alpage erhielten 2001, respektive 2005

das nationale Qualitätszertifikat AOC (Appellation d'origine contrôlée). Im Mai 2013 wurde das Zertifikat von AOC europaweit in AOP (Appellation d'origine protégée) umbenannt. 2017 wurden 170 Tonnen Gruyère d'alpage AOP und 79 Tonnen Vacherin fribourgeois d'alpage AOP im Kanton Freiburg produziert. René Kolly, ehemaliger Käser und heute Präsident der Kooperative der Alpkäseproduzenten, führt interessierte Besucher persönlich durch die Käsekeller der la Tzintre in Charmey. www.dzin.ch

SOLENNITÄT MURTEN



Die einstige Schlachtfeier zur Erinnerung an den Sieg gegen den burgundischen Herzog Karl der Kühne in der Schlacht bei Murten 1476 wird heute als Schulfest zelebriert. Kadetten in Uniformen und weiss gekleidete Mädchen mit Blumen ziehen in einem Umzug durch die Altstadt. Eine Kirchenfeier, Tänze, Spiele und Armbrustschüssen machen die Solennität zu einem alljährlichen Stadtfest. *Murten, Samstag, 22. Juni 2019.*

MURTENLAUF



Ein Läufer mit einem Lindenzweig brachte die frohe Kunde vom Sieg in der Schlacht bei Murten (1476) nach Freiburg. 1933 initiierte man den ersten nationalen Gedenklauf mit 14 Teilnehmern. Inzwischen ist der 17 Kilometer lange Murtenlauf nach Freiburg der älteste aller Volksläufe, der Klassiker schlechthin. Rund 13'000 Läuferinnen und Läufer werden für die 86. Austragung erwartet: *Sonntag, 6. Oktober 2019.*

VULLY-KUCHEN



Gemeinschaftsfördernde Tradition: Nach einer Nacht beim Gemeinschaftsofen verkaufen die Vereine im Vully die köstlichen, ofenfrischen Vully-Kuchen vor Ort.

WINZERFEST PRAZ



Auch wenn der Vully als die kleinste der Schweizer Weinregionen gilt, feiern die Winzer ihr Fest ganz gross. Das schöne Weinbaudorf Praz am Sonnenhang des Murtensees präsentiert sich blumengeschmückt, mit vielen Ständen und offenen Kellertüren. Es gibt Kinderumzüge, Guggenmusik und Fanfaren, man zelebriert Wein und Sein. *Samstag/Sonntag, 21./22. September 2019.*

CARNAVAL ODER FASTNACHT – WILD UND LUSTIG

Seit genau 50 Jahren wird der Carnaval des Bolzes in Freiburgs Unterstadt gefeiert. Mit farbenfrohen Umzügen, Kostümen und Guggenmusiken und viel Rambazamba in den Altstadt-Lokalen wird die Tradition hochgehalten. Fulminanter Höhepunkt ist das Verbrennen des grossen Rababou. *Samstag, 2. bis Dienstag, 5. März 2019.* Ein spezielles Erlebnis ist der traditionelle Carnaval von Romont, der am selben Wochenende stattfindet. Auch in Murten lässt man

sich die verrückten Tage und Nächte nicht entgehen. Seit 1950 wacht die „Fastnachtgesellschaft“ über den korrekt der Tradition verpflichteten Ablauf. Es gibt Umzüge, Guggenmusik, Kostümbälle und Schnitzelbänke. Seit 1965 ist es der „Füdlbürger“ (Kleinbürger), der stellvertretend für den Winter und für allerlei Vorfälle während der vergangenen zwölf Monate nach einem willkürlichen Prozess verurteilt und verbrannt wird. *Freitag, 1. bis Montag, 4. März 2019.*

ST. NIKOLAUS FREIBURG



Seit 1906 organisieren Studierende des Kollegiums St. Michel in Freiburg das St. Nikolausfest. Nach einem fröhlichen Markt startet um 17.00 Uhr der Umzug des St. Nikolaus auf seinem Esel, begleitet von Schmutzlis und Fackelträgern. In einer kritisch-sarkastischen Rede vom Balkon der Kathedrale beleuchtet er das vergangene Jahr, bevor das Fest mit einer feierlichen Messe beschlossen wird. *Samstag, 6. Dezember 2019* www.st-nicolas.ch

KATHOLISCHE FESTE



Schwarz gekleidete Klageweiber (franz. Pleureuses) und Kreuzträger ziehen von der Stiftskirche durch das Städtchen Romont und gedenken singend und betend des Leidensweges und der Kreuzigung Jesu. *Karfreitag, 19. April 2019*. In Fribourg, an Fronleichnam (lat. corpus christi) findet nach der Messe eine Prozession statt. Diese führt zu reich geschmückten Stationsaltären, wo die Kirchgemeinde betet und singt. *Sonntag, 9. Juni 2019*

CHARAKTER



Wie kein anderer prägt der Berufskünstler Hubert Audriaz das kulturelle Leben Freiburgs, besonders in der Unterstadt, wo die Sprache Bolz teilweise noch gesprochen wird. www.fribourgtourisme.ch

GLASKUNST VOM FEINSTEN



Das Schloss Romont beherbergt das Vitromusée, das Schweizerische Museum für Glasmalerei und Glaskunst. Ein wunderbarer Rahmen für alte Schätze und moderne Ausstellungen! Mit einem Glasmarkt, vielseitigen Vorführungen und Ateliers würdigt das Vitrofestival Romont den faszinierenden Werkstoff und seine schönsten Facetten. *27./28. April 2019* www.vitrofestival.ch

FISCHERBRUDERSCHAFT

In Estavayer-le-Lac pflegen Fischer, Gesellen, Seelsorger und Ehrenbrüder im Verein Ehrwürdige Fischerbruderschaft nach genauen Codes ihre Solidarität und Nächstenliebe. Diese Tradition bestand bereits 1658. Wiederbelebt wurde die Fischerbruderschaft 1956 nach der Entdeckung einer Fahne. Diese zeigt den heiligen Nikolaus, Patron der Fischer, und Laurentius, Patron der Pfarrei, Seite an Seite. Die feierliche Aufnahme neuer Brüder findet an dem Sonntag statt, an welchem nach der Messe die Schiffe und das Angelzeug auf dem Hafenplatz von Estavayer gesegnet werden. *Sonntag, 11. August 2019*.

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



KULINARIK

BÉNICHON, DAS NONPLUSULTRA-MENU

Es ist hierzulande nicht einfach, den verführerischen kulinarischen Spezialitäten auszuweichen. Diese sind eng mit den bis heute gelebten ländlichen Traditionen verbunden. So ist es den Freiburgern eine Herzensangelegenheit, ihre regionalen Produkte genussverheissend aufzutischen. Unbestrittene Königsdisziplin ist dabei das grosse Kilbi- oder -Bénichon-Menu, mit welchem Erntedank und Wiedersehen mit der Familie nach der Alpsaison gefeiert werden. Abgesehen von kleinen Variationen ist die klassische Speisefolge seit

1852 dieselbe: Cuchaule AOP (Safranbrot) mit Kilbi-Senf; Bouillon, Siedfleisch; Schafsvorässe; Schinken aus dem Bauernkamin, Saucisson, Kabis, Bohnen; Lammgigot, Kartoffelstock, Büschelibirnen AOP; Doppelrahm im Holzgefäss und Meringues, Früchte, Küchlein, Blätterteigfladen, Guetzli mit Hagelzucker, Bretzeli, Anisbrötli. Das währschafte Kilbi-Menu der Familien gibt's ab August in zahlreichen Restaurants zu kosten. www.fribourgregion.ch

SPEZIALITÄTEN ZUM DAHINSCHMELZEN



Fondue moitié-moitié. Das Erfolgsrezept für vier Personen geht so: Das Caquelon mit einer Knoblauchzehe ausreiben. Je 400 g geriebenen Gruyère AOP und Vacherin fribourgeois AOP (Insider schwören auf eine Mischung von je einem reifen und einem milden Käse), 1 Kaffeelöffel Stärkemehl und 3 dl Weisswein vermengen. Langsam und unter stetem Rühren schmelzen lassen. Aufmerksam und sanft weiterrühren, bis die Masse cremig ist. Je nach Gusto eine Prise Pfeffer beifügen und sofort zusammen mit Brot auftischen: bon appétit!



Schokolade. Für die Gourmet-Materie gibt's zwei Kult-Adressen: Die Schokoladenfabrik Maison Cailler in Broc, die meistbesuchte Attraktion der Westschweiz. Und an der trendigen Route de la Fonderie in Freiburg lockt Chocolat Villars zum süssen Stopp.

DER FONDUE-PAPST



Raoul Colliard ist international als Fondue-Papst bekannt. Pilgerziel für Käse-Liebhaber ist sein gut erreichbares Bergbeizli La Saletta auf 1'499 m.ü.M. oberhalb von Les Paccots. Seit er als Kind die arbeitsreichen Alpsommer hier oben verbrachte, haben sich unzählige Geschichten angesammelt. Diese tischt Raoul seinen Gästen zusammen mit den regionalen Spezialitäten auch gerne auf. Zum Glück sind die kalorienfrei!

GROSSE KILBI



Einmal im Jahr feiert der ganze Kanton Freiburg gemeinsam eine Kilbi, das Fest zum Erntedank und Wiedersehen nach der Alpsaison. Die grosse Kilbi oder Bénichon im Freiburgerland findet 2019 in Ecuwillens statt. Das ist der Moment, wo alle Ausgewanderten heimwärts strömen, wo Stadt und Land, Einheimische und Gäste sich zusammenfinden. Gelebte Traditionen neu interpretiert, das grosse Bénichon-Essen wie immer!

FONDUE-ZUG



Im historischen Fondue-Zug durchs Greyerzerland, vor sich ein köstliches Käsefondue „moitié-moitié“ und dann die legendären Meringues mit Doppelrahm. Einmalig! www.tpf.ch

EIN TAG AUF DER KÄSEALP



Nirgends schmecken Gruyère AOP und Vacherin Fribourgeois AOP besser als am Ort ihres Ursprungs. Ein Tag auf der Alp – und Käsegenuss wird ein Leben lang schönste Erinnerungen wachrufen. In einer Alphütte oberhalb von Charmey können Besucher am Arbeitstag der Sennenfamilie teilhaben, vom Melken der Kühe über die traditionelle Produktion der Alpkäse bis zur Degustation.

FRISCHE FISCHES

Viel eher als den Röstigraben gibt es in der Schweiz einen Fischgraben. Die Westschweizer lieben Poisson, und diesbezüglich bekennt sich Freiburg ganz zur Romandie. Im Murten- und Neuenburgersee sind zwanzig Fischarten heimisch, darunter der grosse Wels und köstliche Speisefische wie Egli, Zander, Felchen und Seeforellen. Einige Berufsfischer nehmen Gäste mit aufs Boot, etwa Claude und Cyrille Delley auf dem Neuenburgersee oder Pierre Schaar auf dem Murtensee.

Die „Poissons du Lac“ sind hoch im Kurs. So bieten zum Beispiel die Restaurants du Port oder Le Rive Sud in Estavayer-le-Lac, das Bel-Air in Praz, das Du Port in Môtier, aber auch das Murtener Restaurant Eintracht und Freiburgs Gourmet-Lokale vorzügliche Fischgerichte an. Am besten schmecken selbst gefischte Fische, finden vor allem Kinder. Die Forellenzucht in der Galternbachschlucht garantiert Petri Heil, und die Buvette gleich nebenan übernimmt die Zubereitung. Bon appétit!

WINZER-FRAU



Die Önologin Marylène Bovard-Chervet betreut in 5. Generation die Weine des Familienguts Château de Praz im Vully. Gut geschützt am Sonnenhang zwischen Murtensee und dem Aussichtsberg Mont Vully gedeihen die Reben, fachmännisch gepflegt von Ehemann Louis Bovard. Ihr gemeinsames Ziel sind reinsortige Weine höchster Qualität und mit jahrgangstypischem Charakter. Degustationen am Freitag und Samstag sowie nach Vereinbarung.

EVENTS



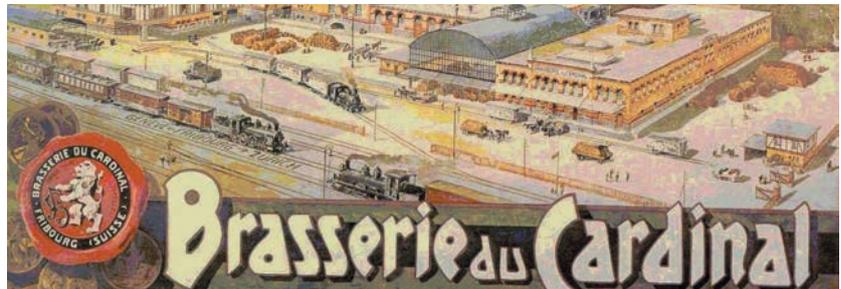
Dass auch der Vully, die kleinste Weinregion der Schweiz, sein Winzerfest gross zu feiern versteht, wird am *21./22. September 2019* klar. Das Fest findet im alten Dorfkern von Praz statt, dorthin führen Shuttlebusse, das Kursschiff von Murten und schönste Wander- und Velowege. Liebhaber von handwerklich gebrauten Bieren besuchen das Bierfestival, welches am *30./31. August 2019* der Hauptstadt Freiburg seine schaumigen Krönchen aufsetzt.

BIERBRAUER



In der Region Freiburg gibt es kleine Bierbrauereien, welche das Handwerk der Braukunst hoch halten. Sie öffnen ihre Tore für Degustationen, Führungen oder Braukurse.

BIERTOUR DURCH FREIBURG



Janique Pastore lässt ihre Passion fürs historisch-kulturelle Erbe Freiburgs in ihre thematischen Stadttouren einfließen. So führt die „Geschichte des Bieres“ in versteckte Winkel des 18. Jahrhunderts über die legendäre Epoche der Brauerei Cardinal bis zu den handwerklichen Mikro-Brauereien von heute. Die Entdeckungsreise beinhaltet natürlich ein paar Kostproben. www.dzin.ch

VULLY-WEINE VOR ORT GENIESSEN

Mit 152 Hektar Rebland ist der Vully am Murtensee die kleinste der grossen Schweizer Weinregionen. Kultiviert werden Chasselas (41%), Pinot noir (28%), ferner Gamaret, Merlot, Pinot gris, Chardonnay sowie Freiburger (Freisamer) und Traminer (Gewürztraminer). Um diese zwei Spezialitäten aufzuwerten, haben

sich die Weinbetriebe die „Vully-Charta“ auferlegt. Feinschmecker begeben sich am *29. Juni 2019* auf die „Route gourmande du Vully“ oder am *21. Juli 2019* auf eine „Balade gourmande“. Wunderbar spazieren lässt es sich ganzjährig auf dem Reblehrpfad zwischen Sugiez und Môtier. www.levully.ch

CHOCOLATIÈRE



Sie hat den Schoggi-Job, von dem andere nur träumen. Géraldine Maras ist preisgekrönte Chocolatière in der Schokoladenfabrik Maison Cailler in Broc. Und in ebendiesem Tempel der süssen Köstlichkeiten kann man in einem Workshop selbst Grossartiges produzieren. Aus aller Welt stammen die Schokolade-Liebhaber, denen Géraldine ihre Tipps zu glücklich machenden Kreationen aus Schokolade und geheimen Zutaten mit nach Hause gibt.

BACK-WORKSHOP



Mit Cuchaule AOP und Kilbi-Senf wird das legendäre Bénichon-Menu eröffnet. Die perfekt harmonisierenden Spezialitäten schmecken auch einfach so. Gérald Saudan von der gleichnamigen Bäckerei vermittelt in einem gut einstündigen Workshop die Rezepte und Macharten des süss-sauren Kilbi-Senfs und der buttrig-duftenden Safranbricchoe. Eine feine Happy Hour im Freundeskreis und eine Annäherung an die traditionsreiche Freiburger Esskultur. www.dzin.ch

DAS DESSERT



Meringues mit Greyerzer Doppelrahm: Luftig, zuckrig, zerbrechlich das eine, cremig-weich-schmelzend das andere, zusammen ein Gedicht von einem Dessert!

SENFMACHER-WETTKAMPF



Kilbi-Senf lässt sich am ehesten als süss-würzige Gewürzkonfitüre umschreiben. Zum Rezept gehören sicher vin cuit auf Birnenbasis, Senfmehl, Zucker und Gewürze wie Anis, Zimt und Nelken sowie je eine Prise.... Doch psst, das ist geheim. In Estavayer-le-Lac findet Ende August ein grosser Wettbewerb statt, es geht um die Ehre des „besten Kilbi-Senf des Kantons Freiburg“.

KUCHEN-LEGENDEN VOM MURTENSEE

Wer Nidelkuchen und Vully-Kuchen verwechselt, betritt ein Minenfeld. Nidel ist Rahm. Der Murtner Nidelkuchen wird seit drei Generationen von der Bäckerei Aebersold hergestellt. Sie wissen genau, wie man fünf unterschiedliche Rahmschichten auf den Hefeteig gibt, damit diese einmalige cremige, nach Caramel schmeckende Köstlichkeit gelingt. Der Vully-Kuchen hat eine grössere Lobby, nämlich die

Winzer im Vully. Für sie sind die Kuchen die idealen Begleiter zum Wein. So reichen sie diese zum Apéro ofenfrisch, salzig, mit Speck oder Mandeln oder in der ursprünglichen Variante... mit caramelisiertem Zucker in den handgemachten „Liebesgruben“. Kaufen kann man Vully-Kuchen unter anderem in der Bäckerei Guillaume in Sugiez.

GOURMET-RESTAURANTS



Feinschmecker lesen den Gault-Millau-Führer wie eine Bibel. Im Kanton Freiburg schwingt man im Restaurant Des Trois Tours in Fribourg-Bourguillon unter Alain Bächler mit 18 Punkten die Kochlöffel, 16 Punkte gibt's für La Pinte des Mossettes in Cerniat, fürs Au Sauvage und das Hôtel de Ville in Freiburg sowie neu für die Käserie in Murten. In Freiburg verkehren Trendsetter zudem im Bistro de la Fonderie und im Le Cintra.

KILBI-RESTAURANTS



Zwischen August und November stehen die Chancen gut, im Restaurant das Bénichon-Menu bestellen zu können. Das ursprünglich im Familienrahmen aufgetischte Menu gibt's etwa im Café du Gothard in Freiburg oder im Hôtel de Ville in Bulle. Da und dort verwandeln Bauernfamilien ihre Höfe in temporäre Beizen. Eine gute Adresse ist die Ferme des Planchettes von Marie-Jeanne Brönnimann in Onnens bei Freiburg. Nur auf Reservation!

GEHEIMTIPP



La Pinte des Mossettes in Cerniat: Auch wenn die Mönche des nahen Kartäuserklosters schweigen, die Kräutermagie von Chef Romain Paillerau wird bald in aller Munde sein.

KRÄUTERFEST



Die Region La Gruyère ist eine wahre Schatzkammer in Sachen Kräuter. Daher würdigt man die heilbringenden, fein duftenden und wohlschmeckenden Pflanzen mit einem eigenen Fest. Ein Markt bringt Handwerker und viele lokale Anbieter pflanzlicher Produkte zusammen. Es gibt Vorträge, botanische Spaziergänge und Workshops. Vuadens bei Bulle, 1./2. Juni 2019.

FONDUE - IMMER UND ÜBERALL

Fondue ist heisse Liebe, und die passt immer und überall. So auch in der Strandbar „La Dérive“ beim Wasserskilift in Estavayer-le-Lac. In Murten heisst die ultimative Fondue-Adresse „Freiburger Falle“. Höchstgenuss garantiert das Sonnenuntergangs-Fondue auf dem Gipfel des Moléson oder im Alpbeizli Le Vuipay in Les Paccots. In Cerniat lockt die Alpkäserei Gros Chaumiaux, und in Schwarzsee bietet Raemy's Ziegenhof ein Fondue aus Ziegenkäse an. Fondue wird auch während einer Pferdekutschenfahrt oder einer Murtensee-Rundfahrt serviert. In Freiburg wartet das Café de l'Ange mit „Les trois Fondues“ im dreigeteilten Caquelon auf. Ein sicherer Wert ist zudem das traditionsreiche Café du Gothard.

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



KULTUR UND GESCHICHTE

REICHES ERBE, EINLADEND IN SZENE GESETZT

Die Region Freiburg ist reich an kulturellem Erbe, und die Bewohner pflegen dieses mit Stolz und Liebe. Die Gassen der mittelalterlichen Städtchen Freiburg, Gruyères, Romont, Murten und Estavayer-le-Lac sind pittoresk, aber voller Leben. Trutzige Befestigungsbauten, Kirchen und Klöster – viele davon am Jakobsweg –, Schlösser und Herrenhäuser locken mit spannenden kulturellen Angeboten. Die Hauptstadt Freiburg begeistert mit grossartiger Gotik, allen voran der St. Nikolaus Kathedrale, aber auch ganzen

Strassenzügen – insgesamt über 200 – gotischer Fassaden aus dem 15. Jahrhundert. Dann sind da noch 14 Brücken und 12 historische Brunnen, die alleine schon einen Besuch verdienen. Auch die Region La Gruyère ist Kulturland, ihre bäuerliche Alltags- und Festtagskultur sind teilweise bis heute gelebte Traditionen. Nachzuspüren ist diesen etwa im Musée Gruérien in Bulle. Das alles und eine grosse Offenheit lässt Zeitgenössisches und Ausgefallenes sowie viel Kultur entstehen. www.fribourgregion.ch

FREIBURG, SCHÖN BEGEHBARES MITTELALTER



Stadtbesichtigung: Von Frühling bis Herbst sind die mittelalterlichen Stadtbesichtigungen tagsüber begehbar. Fünf Tore, sechs Türme, sieben Abschnitte von Wällen, ein grosses Bollwerk: Das bedeutendste Erbe mittelalterlicher Militärarchitektur der Schweiz steht Besuchern offen. Wer die imposanten Befestigungsanlagen zusammen mit einem geschichtskundigen Guide erkundet, lernt die Entstehungsgeschichte der in die Saane-Mäanderschlaufen gebauten Stadt und die schönsten Aussichtspunkte kennen. Reservationen unter www.fribourgtourisme.ch



St. Nikolaus Kathedrale: Das ab 1283 erbaute Wahrzeichen der Stadt bietet ein Bas-Relief des Jüngsten Gerichts am Hauptportal, prächtige Glasfenster, wunderbare alte Orgeln und den 74 Meter hohen Aussichtsturm... und sehr viel Geschichte!

FUNICULAIRE



Das Freiburger „Funi“ ist Teil des öffentlichen Verkehrs und figuriert im Inventar der nationalen Kulturgüter. 1899 zwischen Stadtzentrum und Unterstadt in Betrieb gesetzt, ist sie die letzte original erhaltene Standseilbahn der Schweiz, die noch nach dem Prinzip des Wasserballasts funktioniert. Der Antriebsballast ist günstig und stets verfügbar, wenn auch nicht ganz geruchsfrei: Städtische Abwässer!

SCHLOSSBESUCH



Ideale Vorlagen für Märchenschlossmaler: Umgeben von den eindrücklichen Freiburger Voralpen thront Schloss Greyerz, einstiger Sitz der Grafen von Gruyères, zuoberst im mittelalterlichen Städtchen. Mit seiner Besichtigung durchwandert man acht Jahrhunderte Geschichte und Kultur. Sehr sehenswert ist auch das schöne Schloss Chenaux in Estavayer-le-Lac, welches seit dem 15. Jahrhundert den Neuenburgersee überblickt.

GLASKUNST



Schloss Romont beherbergt das Vitromusée, das Schweizerische Museum für Glasmalerei und Glaskunst. Eine jahrhundertealte Faszination! www.vitromusee.ch

BRÜCKEN UND BRUNNEN



Freiburgs Altstadt stellt mit über 200 gotischen Fassaden eines der grössten geschlossenen Ortsbilder des mittelalterlichen Europas dar. Entdeckenswert sind zwölf historische Brunnen mit säulengetragenen allegorischen oder biblischen Gestalten sowie der Jo Siffert Brunnen von Jean Tinguely. Und schliesslich prägen 14 einzigartige Brücken das Bild der Brückenstadt.

PREISGEKRÖNTE SAKRALLANDSCHAFT

Das Saanebecken mit seiner hohen Dichte an Klöstern, Kirchen und Kapellen wurde von der Stiftung Landschaftsschutz Schweiz zur „Landschaft des Jahres 2018“ ernannt. Viele der sakralen Bauten in der „vom Fussabdruck der Religion“ geprägten Region stehen Besuchern offen. Wunderschön in einer Saaneschleife ausserhalb Freiburgs eingebettet ist etwa das 1138 erbaute Zisterzienserkloster, die Abtei Hauterive. Hier kann man dem feierlich gesungenen Gotteslob beiwohnen oder sich ein paar Tage ruhiger

Kontemplation gönnen. Zur Ruhe findet man auch bei den gastfreundlichen Zisterzienserinnen der Abtei Fille-Dieu in Romont oder im Gästehaus der Abtei Magere Au in Freiburgs Unterstadt. Zahlreiche Kloster-Kirchen, öffentliche Kirchen und Kapellen verfügen über eine bewegte Geschichte und allerschönste Kirchenkunst, über die kompetente Führer viel zu vermitteln wissen. Eine Übersicht des sakralen Erbes findet man unter: www.esprit-des-lieux.ch.

KÜNSTLER-LIEBE



Freiburgs berühmtesten Künstler-Ehepaar ist der „Espace Jean Tinguely – Niki de Saint Phalle“ gewidmet, eine anregende Ausstellung im ehemaligen Tramdepot der Stadt Freiburg. Die mechanisch-dynamischen Maschinen Tinguelys scheinen zeitlos bereit zum Aufbruch, und die üppig-weiblichen „Nanas“ von Niki de Saint Phalle sind ebenfalls offensichtlich unangepasst. Kreativität kunstvoll umgesetzt!
www.mahf.ch

MUSÉE GRUÉRIEN



Der frühere Alltag der Sennen im Greyerzerland ist heute Kulturgut, ihre Festtagsbräuche werden als gelebte Traditionen weitergepflegt. Eine wunderbare, interaktiv gestaltete Ausstellung versetzt die Besucher in eine Zeit des Handwerks, erzählt vom Siegeszug der Greyerzer Käse in Paris, lässt Sie ein Alpchalet betreten und eine Bénichon-Kilbi miterleben. Das sehenswerte Museum ist in Bulle.
www.musee-gruerien.ch

FROSCHMUSEUM



Das skurrilste Museum der Region hat Estavayer-le-Lac: 108 ausgestopfte Frösche in satirischen Szenen aus dem Alltag des 19. Jh. Kinder mögen's immer!
www.museedesgrenouilles.ch

HR GIGER-MUSEUM UND -BAR



Das Château St-Germain im mittelalterlichen Städtchen Gruyères beherbergt einen Schatz aus der Zukunft, das Museum des Schweizer Künstlers HR Giger. 1980 gewann er den Oscar für die besten visuellen Effekte für den Film „Alien“. Seine Skulpturen, Bilder und Kulissen faszinieren heute noch. Einen Eindruck und etwas Gänsehaut gibt's auch in der HR Giger-Bar gegenüber. www.hrgigermuseum.com

MUSEUM FÜR KUNST UND GESCHICHTE

Das Museum (MAHF) ist im eleganten Renaissance-Palais Ratzehof, einem Zeughaus und einem Schlachthaus des 19. Jahrhunderts untergebracht. Ausgestattet mit einem Audioguide durchstreift man die Geschichte der Stadt und ihrer Kunst vom frühen Mittelalter bis heute. Die Skulpturensammlung zählt zu den bedeutendsten der Schweiz. Glasmalerei und Goldschmiedekunst sind weitere Schwerpunkte, interessant dargestellt sind etwa die Entwicklungen der Zünfte und des Gewerbes, aber

auch des Kriegshandwerks. Schlicht wunderbar wirken die Steinskulpturen aus Mittelalter und Barock im Untergeschoss des ehemaligen Schlachthofs. Vor dem Hintergrund archaischer Tuffblöcke, der Stadtmauer des 13. Jahrhunderts, zieht die originale monumentale Skulpturengruppe der zwölf Apostel von der Freiburger Kathedrale sehr verdient alle Blicke auf sich. Grandios ist auch die Serie der Stadtbrunnen aus dem 16. Jahrhundert – stets mit religiösem Fingerzeig.

PFAHLBAUDORF



In Gletterens am Südufer des Neuenburgersees siedelten vor 5000 Jahren unsere Vorfahren. Das rekonstruierte Pfahlbaudorf stellt eine typische jungsteinzeitliche Siedlung dar. In und um die schilfgedeckten Lehmhäuser vermitteln Guides den Alltag der Pfahlbauer: Es gibt Workshops, zum Beispiel Feuer schlagen, Waffen, Werkzeug und Schmuck anfertigen, Veranstaltungen und Übernachtungsmöglichkeiten. www.village-lacustre.ch.

MURTENSCHLACHT



Am 22. Juni 1476 gelang es den Eidgenossen mit einem Überraschungsangriff, das burgundische Heer unter Herzog Karl dem Kühnen vernichtend zu schlagen. Murten gedenkt alljährlich dieser siegreichen Schlacht, etwa im Rahmen der feierlichen Solennität, des Murtenschliessens, aber auch des Murtenschiessens, aber auch des Murtenslaufs. Das Museum Murten visualisiert die Schlacht in einer Multimediashow, Infotafeln auf der begehbaren Ringmauer erläutern die Original-Schauplätze.

PIONIER



Pater Girard war ein visionärer Pädagoge des 19. Jahrhunderts, der für Unterricht für alle plädierte. Ihm hat die Bildungsstadt Freiburg einen Themenweg gewidmet. www.unifr.ch

AVENTICUM / OPPIDUM VULLY



In der Region Murtensee besuchen Geschichtsinteressierte Avenches (VD) oder Aventicum, die Hauptstadt Römisch Helvetiens. Sehenswert sind insbesondere die Forumsthermen, das Theater, das Amphitheater (115 x 87 m) sowie das Römermuseum. Eindrücklich ist auch das originalgetreu nachgebaute keltische Oppidum am Mont Vully, einst Teil einer 600 m langen Befestigung.

ERFOLGSGESCHICHTE DES LE GRUYÈRE AOP

Käseherstellung in der Region La Gruyère datiert bis 1115 zurück. Mittelalterliche Aufzeichnungen zeugen von Verkäufen nach Frankreich und Italien. Ende des 16. Jahrhunderts wurde bereits regelmässig nach Lyon exportiert. Der grosse Aufschwung erfolgte nach 1620, so dass das 17. und 18. Jahrhundert von wachsendem Wohlstand der Freiburger Bürger und Patrizier geprägt war. 1762 wurde die Käsebezeichnung „Gruyère“ ins Wörterbuch der Académie Française aufgenommen. Der Gruyère

wurde 2001 international mit einer kontrollierten Ursprungsbezeichnung (AOC) versehen und erhielt 2011 die geschützte Ursprungsbezeichnung AOP für ganz Europa. Im 2017 übernahm der Le Gruyère AOP erstmals die Führungsrolle im Schweizer Käseexport, nachdem zuvor stets am meisten Emmentaler-Käse ins Ausland verkauft worden war. Mehr über die Erfolgsgeschichte ist im Musée Gruérien in Bulle zu erfahren, interessant ist zudem die Schaukäserei La Maison du Gruyère. www.gruyere.com

VIEL THEATER



Für Theaterfreunde lohnt sich die Programmschau im ganzen Kanton. In Freiburg besticht das Gastspielhaus Equilibre nicht nur mit augenfälliger Architektur. Vielseitig ist das Bühnengeschehen auch im Espace Nuithonie in Villars-sur-Glâne – hier gibt's Comédie auch bilingue, Rock, Oper, Tanz und viel Theater. Perlen des Theaterschaffens finden sich zudem im Kulturzentrum Ebullition in Bulle oder im Kellertheater Murten.

FILMFESTIVAL



Das Internationale Filmfestival Freiburg ist ein Höhepunkt im Kulturkalender. In den internationalen Wettbewerben werden Lang- und Kurzfilme gezeigt, die den Dialog der Kulturen fördern. Ausserdem werden filmische Grenzen fernab kommerzieller Verwertbarkeit ausgelotet und vielseitige Veranstaltungen angeboten. Das Festival ist ein grosses Stelldichein der Filmbranche und -liebhaber. 15. – 23. März 2019. www.fiff.ch

ABBÉ BOVET



Der Komponist und Priester Joseph Bovet (1879-1951) prägte mit vielen Musikstücken, allen voran mit dem Lied „Le vieux chalet“, den Freiburger Chorgesang. Es wurde sogar in 16 Sprachen übersetzt.

GUSTAV AKADEMIE 2019



Mit seiner Akademie fördert Pascal Vonlanthen, alias Gustav, im 2019 erneut 20 Musiktalente unter 26 Jahren aus Freiburg, Bern, Neuenburg, Waadt und Wallis. Kostenlos erhalten sie professionelles Coaching, Kurse, Recordings und Auftrittsmöglichkeiten von London bis Freiburg, wo im Oktober 2019 die finale Show im Musikclub Fri-Son stattfindet. www.gustavacademy.ch

SINGFREUDIGE REGION

Zu den sehr lebendigen Traditionen gehört der Freiburger Chorgesang. Rund 7'200 Sängerinnen und Sänger sind in 234 kirchlichen und weltlichen Gruppierungen organisiert. Das Chorwesen entfaltet sich auch ausserhalb des religiösen Umfelds, bisweilen als Gegenreaktion zu diesem. Abbé Joseph Bovet (1879-1951) gelang es, alle Stimmen zu vereinen. Seine Melodien und Texte sind in die Herzen und das Gedächtnis der Freiburger Menschen eingraviert. Auf der Schützenmatte in Freiburg ist ihm ein Monument gewidmet. Das Cantorama oder „Haus des Freiburger Chorgesangs“ in Jaun pflegt mit Konzerten und Sammlungen dieses reiche historische und kulturelle Erbe. www.cantorama.ch

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



NATURE LOVER

DAS NATUR-MOTTO „SOWOHL ALS AUCH“

Die Natur im Kanton Freiburg besticht durch aussergewöhnliche Vielfalt. Die Landschaften der Region Murtensee und entlang des Südufers des Neuenburgersees sind lieblich: Idyllische Uferzonen mit grossem Artenreichtum, sandige Badestrände, steile Rebberge und fantastische Aussichten zu den Schneegipfeln der Schweizer Alpen verheissen Feriengenuss mit Musse. Das Zentrum der Region mit Hauptstadt Freiburg und dem Städtchen Romont bietet Weite, faszinierende Flusslandschaften, sanfte

Hügel und ein von land- und forstwirtschaftlicher Nutzung geprägtes Gesicht. Die Freiburger Voralpen reichen von der Saane und dem Greyerzersee bis zu 2'389 m hohen, schroffen Gipfeln oder Vanils, wie die Felszacken im Freiburger Patois heissen. Naturschutzgebiete, voralpine Pärke und gletschergeschaffene Urlandschaften laden zu sanfter Annäherung und lehrreichen Entdeckungen ein. www.fribourgregion.ch

DURCH DIE SCHATZKAMMERN DER NATUR



Wanderleiterin mit Dokortitel in Umweltwissenschaften, Aline Hayoz-Andrey teilt ihr Wissen gerne. Rund um Charmey, also vom Lac de Montsalvens (800 m) über das Vallon des Morteys bis zum Gipfel des Vounetse (1'600 m), führt sie durch Feuchtgebiete, über saftige Wiesen und durch Laub- und Nadelwälder. Viele Faktoren prägen die Artenvielfalt einer Landschaft, Aline weiss die komplexen Zusammenhänge in den verschiedenen Ökosystemen vor Ort aufzuzeigen und spannend zu erklären. Welch fragile Harmonie, welch faszinierendes Zusammenspiel!



Wasserwanderweg: Wenige Schritte vom Zentrum Freiburgs entfernt findet sich am Pérolles-See ein von der Saane aus dem Sandstein herausgeschliffenes Naturreservat. Infotafeln erläutern die vielen Vogelarten und die reichhaltige Flora.

ALPKÄSE-TRANSPORT



Hufgeklapper beim Käsetransport, das gibt es hier noch: Jean-Claude Pesse und seine Maultiere halten im Vallon des Morteys hinter Charmey eine uralte Tradition am Leben. 500 Höhenmeter steigen Mensch und Tiere bis zum Chalet des Morteys auf 1'888 m ü.M. bergauf. Dort packt Jean-Claude die Holzkisten mit den Alpkäse-Laiben auf die Rücken der erfahrenen Tragtiere und leitet sie mit feinem Gespür zurück ins Tal.

BADEFREUDEN



Das Erfolgsrezept für geglückte Ferien sind zufriedene Kinder. Schöne Sandstrände liegen am Südufer des Neuenburgersees, etwa in Gletterens. Hier hat die Gemeinde einen tollen Sandstrand am See geschaffen und über einen Holzsteg zugänglich gemacht. Die Nouvelle Plage in Estavayer-le-Lac bietet Sand plus kindergerechte Action beim Wassersportzentrum Alphasurf. Eine coole Badi am Murtensee liegt ausgangs Murten.

ALPEN-YOGA



Sandrine Dias führt über Wanderwege auf die Anhöhen von La Gruyère, durch eine Yogalektion zu sinnlicher Wahrnehmung und näher zum eigenen Ich.
www.dzin.ch

VOGELPARADIES



Wer gerne wildes Leben in freier Natur beobachtet, wird sein grosses Glück am Neuenburgersee finden. Die vogelreiche Grande Cariçaie kann über flache Pfade, Beobachtungsplattformen und -hütten zu Fuss, per Velo und teilweise gar im Rollstuhl erkundet werden. Das BirdLife-Naturzentrum La Sauge bei Cudrefin bietet thematische Führungen an.
www.birdlife.ch/lasauge

VELO-GENUSSREISE UM DEN MURTENSEE

In der Region Murtensee wetteifern Natur, Kultur und Kulinarik um die Gunst der Geniesser. Die neu signalisierte Veloroute Nr. 480 „Tour du lac de Morat“ lädt zu einer Runde um den See, die alles aufs Schönste vereint. Auf 28 Kilometern sind nur 360 Höhenmeter zu bewältigen, die dank der atemberaubenden Aussicht vom Mont Vully (653 m ü.M.) jeden Schweisstropfen wert sind. „Genussreise um den Murtensee“ heisst die Pauschale für Velofahrende, welche die Spezialitäten der Region wortwörtlich genüsslich

erfahren möchten. Gutscheine für ein Mittag- oder Abendessen mit Eglifilets und Salat, für ein Glas Vully-Wein oder ein alkoholfreies Getränk, ein Stück Nidelkuchen oder Vully-Kuchen mit einem Kaffee sowie ein Überraschungsgeschenk gibt es in den Tourismusbüros von Murten und Sugiez oder online für 45 Franken pro Person. Die Bons lassen sich in zahlreichen Restaurants und Bäckereien einlösen (am selben Tag). www.regionmurtensee.ch

WASSERFALL JAUN



Der mystische Wasserfall von Jaun gilt als Kraftort und war lange Zeit sehr geheimnisumwittert. Inzwischen weiss man, dass das Wasser aus 15 Kilometern Entfernung stammt. Dort versickert es und filtert sich zehn Tage lang durch den Karst, um hier mit voller Wucht aus dem Fels zu schiessen. Der feine Sprühregen von 6'000 Litern pro Sekunde herunterstürzender Wassermassen bringt also viel Energie aus dem Erdinnern mit. www.esprit-des-lieux.ch

WANDERLEITER



Wanderleiter Cyrille Cantin hat seine Berufung zum Beruf gemacht und gibt sein Wissen weiter. Mit Attitude Oxygène bietet er den Gästen in der Freiburger Natur spezielle Erlebnisse. Flora, Fauna, Geschichte, Legenden und, wer mag, auch Abenteuer, werden auf neue Art und Weise erlebt, vielleicht ganz still oder nachts oder... Mit Cyrille und seinem Team führen Wanderwege definitiv weiter. www.aoxy.ch

HÄXEWÄÄG



Im Häxeseet des Tourismusbüros finden Kinder die perfekte Ausrüstung für den abenteuerlichen Häxewääg rund um den Schwarzsee. Überraschungen gibt's trotzdem!

KANU



Unter Paddlern gilt die Sense als besonders reizvoller Fluss. Zehn Kilometer östlich von Freiburg liegt der Sensegraben, eine romantische Wald- und Felschlucht, die bei optimalem Wasserstand durchfahren werden kann. Einfacher ist die Saane ab Freiburg bis zum Schifflensee, hier steht auch Anfängern ein unvergessliches Erlebnis auf dem Wasser offen. www.siestaoppi.ch

LES PACCOTS' RARE NATURLANDSCHAFTEN

Oberhalb von Les Paccots liegt auf 1235 m Höhe der auf den ersten Blick unscheinbare Bergsee Lac des Joncs. Er entstammt der Eiszeit, ist also rund 5000 Jahre alt und sehr tief. Der nur gut 100 Meter lange See gehört zu den Amphibienlaichgebieten von nationaler Bedeutung. Hier finden seltene Tier- und Pflanzenarten einen Lebensraum, etwa die kleine Teichrose, der Sonnentau und das Sumpfbloodauge. Bei den Tierarten ist das Vorkommen der gefährdeten Erdkröte und des Grossen Granatauges, einer Libelle,

zu erwähnen. Ebenfalls von Les Paccots aus lässt sich das aussichtsreiche Niremunt-Massiv (max. 1'500 m.ü.M.) mit seinen viele Tausend Jahre alten Torfmooren erkunden. Diese geschützte Hochmoorlandschaft beheimatet eine ganz besondere Pflanzenwelt, so etwa den Braunen Moorklee und das Wald-Läusekraut. Über Holzschnitzel-Fusswege mit Informationstafeln und spielerischen Elementen lassen sich diese fragilen Naturlandschaften erkunden. www.les-paccots.ch

MONT VULLY



Der Mont Vully am Murtensee ist trotz nur 653 m Höhe ein phantastischer Aussichtsberg. Von der Anhöhe aus schweift der Blick über Rebberge und See bis zu den Schneegipfeln der Berner Alpen. Am Südhang oberhalb von Môtier liegen die Vully-Grotten. Im 1. Weltkrieg von der Schweizer Armee in den Sandstein geschlagen, sind sie heute faszinierendes Entdeckergelände. Taschenlampe nicht vergessen! www.levully.ch

YOGA AUF DEM SEE



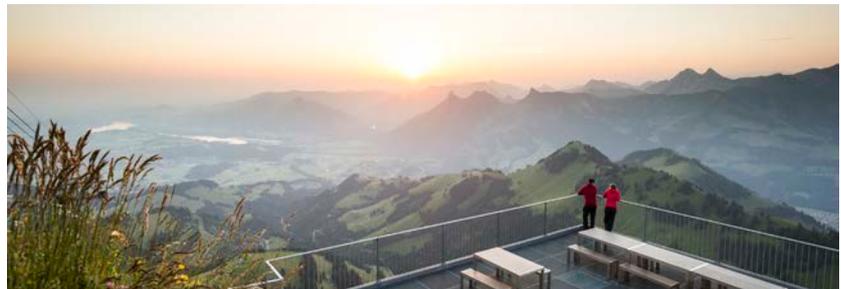
Nicht nur der Sonnengruss wird auf dem zur schwimmenden Yogamatte umfunktionierten Stand Up Paddle unvergesslich. Yogalehrerin Iris Krattinger lädt zum Yoga auf den Murtensee. Man staunt, wie das sanfte Schaukeln die Übungen im Sitzen, Knien und Stehen intensivieren. Kleine Muskeln, Atem und Achtsamkeit kommen ins Spiel, und man fühlt sich auf „seiner Insel“ ganz im Einklang mit der Natur. www.dzin.ch

BOTANIK



Der Botanische Garten der Universität Freiburg präsentiert in 20 Abteilungen rund 1'100 Pflanzenarten. Eine grossartige Welt der Botanik mitten in der Stadt! www.fribourgtourisme.ch

AUSSICHTSBERG MOLESON



Einfacher ist ein derart phantastischer Aussichtsgipfel (2'002 m.ü.M.) nicht zu haben. Von der Aussichtsterrasse aus geniesst man freie Sicht über weite Teile der Alpen, zum Mont Blanc, über das Dreiseenland bis zum Genfersee und zum Jura. Romantiker buchen ihren Tisch fürs Fondue zum Sonnenuntergang (18. Mai. 2019 bis Ende Oktober, jeweils Freitag und Samstag). www.moleson.ch

NATURPÄRKE AKTIV ENTDECKEN UND ERLEBEN

Der Regionale Naturpark Gruyère Pays d'Enhaut erstreckt sich über 503 km² im typisch voralpinen Gebiet zwischen Bulle, Montreux und Gstaad. Naturlandschaften wie von Menschenhand geprägte Kulturen bilden ein Erbe, das die Kantone Freiburg und Waadt gemeinsam erhalten wollen. Schöne Wanderwege, etwa die Käsewege auf alten Transportrouten oder die neu ausgeschilderte Weitwanderung Grand Tour des Vanils, führen durch die Täler, über Hügel und Berge. Dabei gewinnt man authentische Einsichten

in den Alltag der Alpirten und Dorfbewohner. Der 402 km² grosse Regionale Naturpark Gantrisch schliesst die Tourismusregion Schwarzsee mit ein. Hier wie dort gibt es Führungen, Exkursionen und Workshops, die Wissen über Natur, Kultur oder traditionsreiches Handwerk wie etwa Schindelmachen oder Brotbacken vermitteln. Die Pärke sind eine Einladung, diese kulturell reichen Regionen und den Charme des hier Alltäglichen echt kennenzulernen. www.pnr-gp.ch, www.gantrisch.ch

BARFUSS-PFADE



Im Garten der alten Mühle von Villarimboud lädt „Le Pied Total“ zu einer sinnlichen Entdeckungstour ein. „Barfusslaufen schärft die Wahrnehmung. Nach einem anekdotenreichen Streifzug durch die Natur fühlen sich die Füsse total befreit an... und der Kopf ebenfalls!“, sagt Frédéric Perritaz, der Erbauer der Pfade. Wer in einem Baum-Biwak übernachten möchte, ist hier ebenfalls richtig.
www.bivouacdanslesarbres.ch

NATUR-KOSMETIK



Nur das Beste aus der Natur kommt bei Chantal Demierre ins Töpfchen und auf die Haut. Die passionierte Naturkosmetik-Spezialistin arbeitet mit 100% einheimischem Bienenwachs und rein pflanzlichen ätherischen Ölen. Den Workshop für Lippenstift oder feinen Balsam zur Gesichts- und Körperpflege gestaltet sie als Fest für alle Sinne und für die Seele. Schön im Kreise von Freundinnen, Teams, Familie.
www.dzin.ch

SCHATZSUCHE



Novi Lé heisst die neue App zur Schatzsuche um den Greizersee. Auf sieben Parcours erlebt man die Region mit ihren Schätzen und wetteifert um Ehr und Preis.

1'001 SCHMETTERLINGE



Der Jungle-Trek führt durch Tropenwald, Mangrovensumpf und Orchideen-Weiher. Da verzaubern 1'001 Schmetterlinge mit ihrem Ballett, man erspäht allerlei Exotisches und beschliesst das Abenteuer bei den nacht-aktiven Urwaldbewohnern. Für Insiderwissen kann man sich der Expertin Chantal Derungs anschliessen und bei der Schmetterlings-Aufzucht mithelfen. www.papiliorama.ch

SCHIFFFAHRT

Die Schifffahrtsgesellschaft des Neuenburger- und Murtensees LNM bietet Kursverbindungen und gemütliche Rundfahrten auf Murtensee, Bielersee und Neuenburgersee an. Besonders beliebt ist das Dampfschiff Neuchâtel, welches nach einem speziellen Fahrplan (Vapeur) verkehrt. Viel Genuss verspricht die Kombination Schiff und Velo: Rebberge und Uferzonen sind mit schönsten Velowegen verbunden, und der Velotransport auf Murten- und Neuenburgersee ist kostenlos. www.navig.ch
Die Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft kreuzt ebenfalls auf den drei Seen und lädt zu flotten Brunch- oder Musikfahrten. Die Schiffe für 28, 60 oder 300 Personen können gechartert werden. www.dreiseenschiffahrt.ch

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



AKTIV DRAUSSEN

WEGE DURCH DIE NATUR

Topographie sei Dank, die Natur meint es gut mit aktiven Gästen und Einheimischen in der Region Freiburg. Wasser-Liebhaber zieht's in die idyllische Region des Murten- und Neuenburgersees mit vielen Stränden und zugänglichen Uferzonen. Kulturwanderer finden überraschende Wege zur Erkundung der Hauptstadt Freiburg und ihrer Umgebung. Und die von herber Naturschönheit geprägten Freiburger Voralpen entzücken vom Spazier- und Wanderweg aus ebenso wie vom Bikesattel oder gar der Via Ferrata

aus. Wanderer wähen sich im Paradies: Beinahe 1'800 Kilometer umfasst das offizielle Wanderwegnetz. Themenwege verführen selbst Nicht-Wanderer, und die „Grand Tour des Vanils“ garantiert tagelanges Weit(er)wandern. Das Velowegnetz der Region Freiburg umfasst drei nationale, neun regionale und vier lokale Routen, die neu durchgängig ausgeschilderte Route um den Murtensee ist ein Publikumslieb-ling! Die Panorama-Bike Route Nr. 2 bietet ein wahres „Best of“ Freiburger Voralpen. www.fribourgregion.ch

HAUPTSACHE LEIDENSCHAFT



Viel Ahnung von Botanik: Aline Hayoz-Andrey ist eine passionierte Wanderleiterin mit Dokortitel in Umweltwissenschaften. Eine ihrer botanischen Wanderungen führt durch die urtümliche, mit weissem Karststein durchsetzte Landschaft zur Cabane Les Marindes im Vallon des Morteys hinter Charmey. Die Pro-Natura-Hütte liegt im Schutzgebiet Vanil Noir, bekannt für botanische Besonderheiten wie Alpen-Betonie, Spitzorchis var. Tanayensis, Alpen-Lein, Alpen-Schuppenkopf und Berg-Drachenkopf. Aline teilt ihr Wissen und zeigt Ihnen diese Schönheiten!



Molésou-Klettersteige: Via Ferrata hoch zwei! Auf den Molésou führen zwei gut gesicherte Klettersteig-Routen. Die je 400 Höhenmeter über „La Face“ oder „Le Pilier“ garantieren cooles alpines Klettervergnügen und spektakuläre Aussichten.

CHARMEY AVENTURES



Abenteuer in Charmey, der Name ist Programm. Von der Vounetse-Bergstation geht's zum Tal der Seilrutschen, wo man über elf Seillängen insgesamt 400 Höhenmeter zurück zur Mittelstation „fliegt“. Ein adrenalinreicher Perspektivenwechsel! Wer diesen Kick nicht mag, begleitet die Truppe über den Wanderweg und bewältigt die eine oder andere exakt dosierbare Mut- oder Geschicklichkeitsprobe dann später im Kletterpark.

CHEMIN DES 3 LACS



Naturfreunden schlägt das Herz höher auf den drei Wanderetappen zwischen Neuenburger- und Murtensee. Frühmorgens herrscht entlang der Pfade in der Grande Cariçaie tierischer Hochbetrieb. Über Holzstege und im Naturschutzzentrum La Saugue kommt man den scheuen Seeufer-Bewohnern sanft näher. Sandstrände laden zum Baden, der Mont Vully zum schönsten Panoramablick und Murten zum Apéro-Bummel durch die charmante Altstadt.

FESTI'RANDO



Les Paccots' Fest mit sinnlichspannenden Themenwanderungen würdigt die herrlichen Wege über Alpen und Berge... und die pure Wanderlust. 24./25. August 2019

DOWNHILL LA BERRA



Tempoliebende Biker finden auf dem wunderbaren Aussichtsberg La Berra (1'719 m.ü.M.) seit Sommer 2018 zwei neue Downhill-Pisten vor. Die blaue, mit 5,4 Kilometern etwas längere Variante führt von der Bergstation des Télémixte am Bergrestaurant Le Gîte d'Allières vorbei zu Tal. Die rote, steilere Route verläuft über 3,4 Kilometer direkt unter der Bahn.

DURCHS LAND VON MILCH UND KÄSE

30 Wanderetappen bietet der Alpenpanoramaweg Nr. 3 vom Bodensee zum Genfersee. Das Freiburger Wegstück beginnt mit Etappe 21 und verspricht viel Wander- und Beizligenuss. Von Schwarzsee gelangt man per Sesselbahn auf die Riggisalp und wandert in die spektakuläre Urlandschaft Breccaschlund und dann über den flachen, von Gletschern ausgehobelten Euschelsspass nach Jaun. Anderntags geht's durchs Kernland der Region La Gruyère dem Jaunbach entlang und durch die

mystische Jaunbach-Schlucht hinunter nach Broc – die Schokoladenfabrik Maison Cailler liegt am Wegrand und Schloss Gruyères lockt ebenfalls. Am dritten Tag wird dem imposanten Freiburger Aussichtsberg Moléson die Ehre erwiesen. Wer die Bergbahn zur Mittelstation Plan-Francey benutzt, erspart sich 700 Höhenmeter Aufstieg. Der Wanderweg führt der Nordwestflanke des Moléson entlang ins Voralpengebiet von Les Paccots. Bald spielt der Genfersee seine Trümpfe, au revoir Region Freiburg!

VELO-RUNDTOUR



Hier geht's nicht um Leistung, sondern um genüssliches Unterwegssein. Bilderbuchlandschaften, viel Geschichte und reiche Kulturschätze, gelebte Traditionen und kulinarische Highlights wie die Schokoladenfabrik Maison Cailler oder die Schaukäserei La Maison du Gruyère. Die drei Velotage Murten – Freiburg – Gruyères – Murten bringen viel Erlebnis. Die Pauschale mit Gepäcktransport macht's sehr bequem: www.eurotrek.ch

VELO-GOLF MURTENSEE



Lust auf Velofahren mit Spielspass? Dann bietet sich eine Runde Velo-Golf um den Murtensee an. So funktioniert es: Die 18 Löcher rund um den See sind dank Karte einfach aufzufinden. Wer nur neun Löcher radeln und golfen will, fährt vom Vully mit dem Schiff zurück nach Murten. Velos werden kostenlos transportiert. Plan, Swingolf-Schläger und Bälle gibt's bei Murten Tourismus in der Altstadt oder bei Rent a Bike beim Bahnhof. www.murtentourismus.ch

SLOW UP



Mit Velos oder Inline Skates fröhlich auf motorfreien Strassen!
Murtensee: *Sonntag, 28. April 2019*, La Gruyère: *Sonntag, 14. Juli 2019*. www.slowUp.ch

E-BIKES



In Charmey, Les Paccots und Schwarzsee können E-Bikes gemietet werden. Dazu gibt's Routenvorschläge: Vielleicht Schloss und Städtchen Gruyères und seine Umgebung entdecken? Oder mit E-Unterstützung den Aussichtsgipfel Schwyberg erobern? Oder in Les Paccots auf zur Alp Le Vuipay, wo man dem Käser über die Schultern schauen kann.

ANMARSCH UND ABFLUG INS GLÜCK

Die Freiburger Voralpen sind ein Paradies für Gleitschirmflieger. Moderne, tragfreundliche Gleitschirme ermöglichen neue Abenteuer zwischen Berg und Tal. Bei Les Paccots bietet der erfahrene Pilot Silvain Genoud naturnahe Erlebnisse mit Tandem-Flügen an. Nach einem kurzen Aufstieg zu Fuss wird auf dem Gipfel der Corbetta (1'401 m ü.M.) der Tandem-Gleitschirm zum sanften Abheben bereit gemacht. Und schon bewundert man den Genfersee und Berge wie Teysachaux und Dent de Lys aus

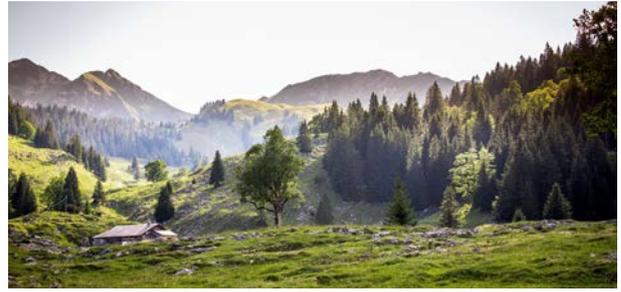
der Vogelperspektive. Wow! Olivier Nicolet und sein Yoofly-Team gehen – wortwörtlich – noch ein paar Schritte weiter naturwärts. Bis zu drei Stunden dauert der Anmarsch auf einen Voralpen-Gipfel, etwa von Les Merlas (1'907 m ü.M.), wo man ein Biwak einrichtet. Bei Einbruch der Dämmerung ist's Zeit für ein Fondue, gefolgt von der Nacht unter der funkelnden Sternendecke! Ein Höhepunkt folgt noch, der Flug per Tandem-Gleitschirm zurück ins Tal.

GASTLOSEN-RUNDTOUR



Die kultige fünfstündige Rundtour um die Gastlosen-Bergkette beginnt hinter Jaun mit der Sesselbahnfahrt aufs Musersbergli (1'570 m ü.M.). Nach 1,5 Stunden ist das legendäre Berghaus „Chalet du Soldat“ (1'752 m ü.M.) erreicht. Welche Aussicht auf die spektakulären Felsen, über Alpen und in die Weiten des Greyerzerlandes! Nach dem Übergang „Wolfsort“ (1'921 m ü.M.) wandert man mit den Berner Alpen vor Augen. www.jaun-bergbahnen.ch

BRECCASCHLUND



Die faszinierende Urlandschaft Breccaschlund ist ein Bauwerk der Gletscher. Eine 2,5 stündige Rundwanderung führt hin. Man startet in Schwarzsee (1'047 m ü.M.) per Sesselbahn auf die Riggisalp (1'493 m ü.M.) und findet sich wenig später inmitten der Berg-Arena des Naturschutzgebiets Breccaschlund. Am Fusse imposanter Kalksteinwände und inmitten saftig grüner Weiden lädt hier das Alpbeizli St. Antoni zum Fondue. www.schwarzsee.ch

STREIFZUG



Die Natur durchstreifen und aus dem Sammelgut feine Kräuterbutter herstellen. Zum Sofortgenuss mit Stockbrot und wilden Lagerfeuer-Geschichten. www.dzin.ch

JAKOBSWEG DURCH FREIBURG



Die Via Jacobi führt an vielen spirituellen Bauten und Orten des Kantons vorbei. Besonders interessant sind die 20 Kilometer zwischen Schwarzenburg und Freiburg. Bei der Sense zeugen mit Flusskieseln gepflasterte und in den Fels gehauene Passagen von der jahrhundertealten Weggeschichte. Die Hauptstadt Freiburg gilt als wichtiger Kraftort. www.esprit-des-lieux.ch

GRAND TOUR DES VANILS

Seit Sommer 2018 finden geübte Wanderer elf neu signalisierte Tagesetappen vor, die unter dem Namen „Grand Tour des Vanils“ durch den Regionalen Naturpark Gruyère Pays-d'Enhaut führen. „Vanil“ bedeutet auf Freiburger Patois „Fels“ oder „felsige Bergspitze“, und derer säumen im Naturpark viele die Strecke zwischen dem bekannten Vanil Noir im Val-de-Charmey und dem Vanil Carré in Châteaux-d'Oex (VD). Die gut 157 Kilometer verbinden vielfältige Voralpen-Landschaften und

deren herausragendsten Naturschönheiten wie den Breccaschlund, die Gastlosen, den Lac Lioson, den Pic Chaussy, die Monts Chevreuils und den Vanil de la Monse. Eine aktive Alpwirtschaft, Gaststuben und Berghäuser verheissen zudem schöne Begegnungen. Auch wenn die Etappen mit durchschnittlich unter sechs Wanderstunden pro Tag veranschlagt sind, empfiehlt sich eine gute Vorbereitung. Die öffentlichen Verkehrsmittel erlauben grosse Flexibilität. www.grandtourvanils.ch

KÄSEREIENWEG



Der Weg zwischen der Alpkäserei in Moléson-sur-Gruyères und der Schaukäserei „La Maison du Gruyère“ in Pringy vermittelt Informationen und unvergessliche Eindrücke. Auf der zweistündigen Wanderung über Weiden und durch Wälder offenbart sich immer wieder der Blick auf den beeindruckenden Moléson. Wer Lust auf urchiges Essen vom Holzfeuer hat, läuft via Reybes und gelangt so zur gemütlichen Alphütte Les Mongérons.

SCHUSSFAHRT



Für Kids, das Kind im Mann oder die ganze Familie: Trottinett-Abfahrten schliessen eine Wanderung auf coolste und sehr motivierende Art ab. Ob in Jaun vom Fusse der Gastlosen bis zur Bergbahn-Talstation, von der Riggisalp hoch über dem Schwarzsee zu Tale oder von der Vounetse-Bergstation über zwei Routen nach Charmey hinunter, mit einem Trotti machen Höhenmeter am Berg am meisten Spass. Mietmaterial bei den Bergbahnen.

TRADITION



Begleiten Sie Jean-Claude Pesse und seine mit Alpkäse beladenen Maultiere von der Alp im Naturpark Vanil Noir bis zum Reifekeller bei Charmey! www.dzin.ch

HOCH ÜBER BERG UND SEE



Am Festival Sport & Art Urbain, „tanzt“ der Highline-Weltrekordhalter Samuel Volery über dem Festplatz. Payerne, 11. Mai. 2019.

Auf dem Gipfel des Moléson zeigen die besten Slackliner Europas ihre atemberaubenden Figuren. Daneben kann der Balanceakt selbst ausprobiert werden.

AUF GOURMETPFADEN VON HÜTTE ZU HÜTTE

Essen gehen, wortwörtlich. Wer in Les Paccots die Wanderschuhe schnürt und dem Panorama-Gourmetpfad in die Freiburger Alpen folgt, wird nach vier Gängen und vier Wanderstunden eine positive Bilanz ziehen, auch kalorienmässig. Bei Les Paccots (1'106 m ü.M.) zeigt der Pfeil Richtung Lac des Joncs. Dort gibt's als Auftakt ein Terroir-Plättli, also Schinken, Wurst und Käse. Danach geht's aufwärts, Landschaften offenbaren sich wie beim Blättern eines Bilderbuches. Bald erblickt

man am Fusse des Dent de Lys das Bergbeizli La Saletta (1'499 m ü.M.), wo der zweite Gang wartet. Die würzig-käsige Bergsuppe wird im Holzchessi aufgetragen. Nur eine halbe Wegstunde weiter tischt man in der Buvette Le Vuipay feine Macaronis à la Crème auf. Sehr satt schlendert man über Alpwiesen- und Waldwege talwärts nach Les Paccots zurück, wo ein erfrischendes Dessert die Schlemmertour ab rundet. Die „Gourmetpfade“ muss man reservieren: www.les-paccots.ch

KAYAK-ABENTEUER



Der Greyerzersee lädt zu Entdeckungen über den Wasserweg. In Corbières können Kayaks, Pedalos oder Stand Up Paddles gemietet werden. Damit geht's von Morlon Beach via die Vogelinsel, vorbei an der Ogoz-Insel bis zum Staudamm von Rossens... eine Greyerzer Sinfonie in allerschönstem Blau und Grün. Auch für eine Spritzfahrt mit dem Motorboot oder eine Schatzsuche per Kayak ist man hier richtig: www.aventure-gruyere.ch

STAND UP PADDLE



Die Saane ist ein ruhiges Gewässer und die alte Bernbrücke in Freiburgs Unterstadt der ideale Startplatz für eine Erkundungsfahrt per SUP. Unter kundiger Führung von Arlette Javet legt man los und gleitet unter der majestätischen neuen Poya Brücke hindurch stadtauswärts. Auf dem Schiffenensee nimmt man Kurs auf Räsch und besucht die eindrücklichen Grotten der Magdalena Einsiedelei. Danach gibt's Picknick. www.dzin.ch

WAKEBOARD



Über den See fliegen – Luca Butty zeigt, wie's geht. Wakeboards zum Üben und der Wasserskiift am Strand von Estavayer-le-Lac stehen bereit. www.alphasurf.ch

TRAILRUNNING PARADIES



Die Berge hat Mike Aigroz seit jeher im Laufschrift genommen, auf den Trails spürt er ihre pure Energie. Wie schon als Zehnjähriger und zu Zeiten seiner grössten Ironman-Triumphe rennt der Naturbursche heute noch über die atemberaubend schönen Gipfel und Kreten bei Les Paccots. Hier gibt's vielfältige Pfade für Trailrunning-Einsteiger wie -Fortgeschrittene.

SELBER FISCHEN

Die Passion fürs Fischen hält die Brüder Samuel, Jonas und Damian seit Kindheit auf dem Wasser. Gerne teilen sie ihr Wissen über Hecht, Egli, Zander, Weissfisch und Wels und führen Anfänger und Könner mit ihrem Boot zu den besten Fangplätzen. www.dzin.ch oder www.weguidefishing.ch Wer eine selbstgefischte Forelle auf dem Teller wünscht, spaziert von Freiburg's Unterstadt ins wild-romantische Galternbachtal hinein. Bei der Fischzucht erteilt Jacques Bossy die nötigen Instruktionen, so dass dem Anglerglück garantiert nichts im Wege steht. Die Forellen trägt man anschliessend ins Restaurant und lässt sie auf die gewünschte Art und Weise zubereiten. www.pisciculturedugotteron.ch

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



HERBST

NOCHMALS RAUS

Der Herbst in der Region Freiburg bringt's! Die Natur gibt nochmals alles und bezaubert uns mit glasklarem Licht und prächtigen Farben. Beispielhaft ist etwa der Blick vom Mont Vully über gelb leuchtende Weinberge und den tiefblauen Murtensee bis zu den schneebedeckten Berner Alpen. Das trockene Schilf der Grande Caricaie gemahnt an eine goldene Decke, die sich der Neuenburgersee gleich überziehen will. Überhaupt, überall am Wasser setzt das ganz grosse Leuchten ein, der Schiffensee bei Freiburg reflektiert

tausend Farben, und im Schwarzsee und Greizersee spiegeln sich die Freiburger Voralpen. A propos Alpen: Die Kühe ziehen ins Tal zurück – glücklich, wer einen Alpabzug miterlebt – und die Menschen feiern die traditionelle Kilbi oder Bénichon, eine Hommage auch an die feinen Freiburger Spezialitäten. Derweil bleiben die Wanderpfade und Biketrails zwischen Schwarzsee, Jaun, Charmey, Gruyères, Moléson bis Les Paccots geöffnet, ebenso manche Berghütte am Wegrand. www.fribourgregion.ch

GASTFREUNDSCHAFT IM HOCH



Geöffnet: Den herbstlichen Farbenzauber im Höhenlicht gilt es zu geniessen. Das sehen auch die Gastwirte vieler Berghütten so und wirten bis Mitte/Ende Oktober (manche nur am Wochenende). Rund um die Gastlosen etwa ist vom Bärghus am Musersbergli, über das Soldatenhaus bis zum Chalet Grat alles offen. Nicht sattsehen kann man sich am Panorama von der Buvette Hauta-Chia aus, die auf halbem Weg zwischen Schwarzsee und La Berra liegt. Auch auf La Berra selbst muss niemand darben: Die Buvette La Berra und Le Gîte d'Allières sind geöffnet.



Spezialität: Das Kilbi-Menu beginnt mit Safran-Cuchaule AOP und Kilbi-Senf. Gemeinsam mit Gérald Saudan von der preisgekrönten Bäckerei Saudan in Freiburg rührt man die geheimen Zutaten zu süss-würzigem Senf. Anschliessend Degustation. www.dzin.ch

REBGENUSS IM VULLY



Der Vully ist die sonnenverwöhnte Geniesserküste am Murtensee. Schön, wenn man den Ursprung der zarten Chasselas, fruchtigen Pinot Noirs und der Spezialitäten Traminer und Freiburger kennt! Auf dem Reblehrpfad zwischen Sugiez und Môtier lässt sich die Vorfreude auf den Keller-Besuch steigern, respektive das Wohlbefinden danach pflegen. Am 21.-22. September 2019 feiert ‚tout‘ Vully das Winzerfest in Praz. www.vully.ch

BRECCASCHLUND



Eine gletschergeformte Urlandschaft mit imposanten Kalkfelswänden, sanften Alpweiden und mächtigen Bergahornen im Herbstkleid erwartet die Panoramawanderer. Zudem locken die Beizlis von St. Antoni, Alp Cerniets und Alp Steinige Rippa mit unwiderstehlichen Käse-Gerichten. Nach vier Wanderstunden stoppt man zum Dessert bei der Alp Hubel Rippa, wo der Blick auf den Schwarzsee das Sahnehäubchen bildet. www.schwarzsee.ch

AUF PIRSCH



Ab Ende September ist Paarungszeit, die Hirsche lassen mit lautem Röhren den Wald erzittern. Guide Cyrille Cantin kennt die Schauplätze. www.la-gruyere.ch

GALTERNTAL



Eishockey-Fans sei verraten, dass der legendäre Stadt-Club Fribourg Gottéron hier seinen Anfang nahm. Über die Bernbrücke verlässt man Freiburgs Altstadt und taucht ein in die wildromantische Schlucht mit bemoostem Tuffgestein, schroffen Felswänden, sprudelnden Quellen und einer Pflanzenwelt voller Herbstzauber. Eine mystische Wanderung, erst recht bei Nebel!

HERBST UND WILD AUF DEM TELLER

Wie wunderbar, dass sich in der Region Freiburg das Beste der Schweizer Wildküche etabliert hat, also etwa ein perfekt gebratenes Hirsch-Entrecôte, dazu hausgemachte Eierspätzli, Grossmutter's buttriger Rosenkohl und schmackhafte Marroni. Dazu passt die Freiburger Spezialität Büschelbirne AOP und natürlich einen feinen Rotwein aus dem Vully. Auch französische Einflüsse finden sich auf den Wild-Karten, etwa Sanglier (Wildschwein), Lièvre (Hase), Canard (Ente) und Faisan (Fasan).

Bekannt für vorzügliches Wild sind in der Hauptstadt die Restaurants Au Sauvage und La Pinte des Trois Canards, am Murtensee das Restaurant Bel-Air in Praz und das Restaurant Jura in Kerzers, und in Cerniat die Pinte des Mossettes sowie das Restaurant Le Gruyérien in Morlon. Weitere Gaststätten werden als Geheimtipps gehandelt, man spreche mit den Einheimischen und frage sie nach den spécialités de la chasse (Jagd)! Bon appétit!

TOUR DU MOLÉSON



Gipfelsturm via Wanderweg! Der spektakuläre Aussichtsblick wird von Moléson-Dorf her über 968 Höhenmeter erobert. Auf 2'002 m stärkt man sich im Panoramarestaurant und genießt die atemberaubende Rundumsicht vom Genfersee bis zum Jura und vom Montblanc bis ins Berner Oberland. Geübte Berggänger steigen steil via Tsuatsau und Gros-Moléson ab, andere nutzen den Gratweg oder die Bergbahn.

HIRSCHE



Wer Rothirsche im Rudel von nah erleben möchte, besucht die Hirschfarm „des Planches“ in Semsales im Gebiet Vivisbachbezirk. Zwischen Mitte September und anfangs November ist Paarungszeit. Die prachtvollen Stiere buhlen lautstark um die Gunst der rund 60 Hirschkühe. Ihr gewaltig lautes Röhren wird lange nachhallen. www.suissecerfs.ch

FREIBURGER ALPKÄSE

Die Freiburger Käsermeister lassen sich Zeit, bevor sie ihre renommierten und weltweit beliebten Alpkäse herausrücken. Denn gut Ding will Weile haben, und wenn es um Käse geht, ist ohnehin nur das Beste gut genug. So lassen sie die von den Sennen in traditioneller Handarbeit produzierten Gruyère d'Alpage AOP und Vacherin Fribourgeois d'Alpage AOP unter idealen Bedingungen zu vollkommenem Geschmack ausreifen. Käseliebhaber wännen sich im Paradies, wenn sie unter kundiger Führung die heiligen Hallen der Reifekeller „Les caves d'affinage de la Tzintre“ in Charmey besuchen. Von hier aus treten die legendären Freiburger Käse ihren Siegeszug rund um die Welt an! www.charmey.ch

ALPABZUG



Die Alpabzüge in der Region La Gruyère, Les Paccots und Schwarzsee sind Höhepunkte im Bauernkalender und ein Augenschmaus. Die blumengeschmückten Tiere mit ihren prächtigen Glocken werden von trachtentragenden Sennerinnen und Sennen begleitet. Rundherum ist Volksfest mit viel traditionellem Brauchtum. *Schwarzsee 21. September 2019; Charmey 28. September 2019; Semsales und Albeuve: 05. Oktober 2019.*

BUNTE MOORE



Das Niremont-Massiv (1'514 m ü.M.) ist von artenreichen Moorlandschaften umgeben. Eine wunderbare, sechs Kilometer lange Rundtour ab Rathvel bei Les Paccots ist im Herbst besonders reizvoll. Und dann ist da noch die beliebte Cabane du Petit Oiseau mit einem Mini-Zoo und -Züglein. Naturfreunde besuchen auch den nahen Bergsee Lac des Joncs.

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



WINTER

WINTERSPORT IN DEN FREIBURGER VORALPEN

Die familienfreundlichen Skigebiete in Schwarzsee, Charmey, La Berra, Jaun, Moléson-sur-Gruyères, Rathvel und Les Paccots überzeugen mit gepflegter Infrastruktur, beliebten Kinder-Skischulen und Preisen wie früher. Da und dort sind weitere Skilifte in Betrieb, welche sich für erste Versuche, Schulklassen oder nächtliche Gruppenerlebnisse eignen, so etwa La Chia bei Bulle oder auf dem Gibloux bei Villarlod. Action mit 1 PS verspricht Skijöring bei Pringy, während in Cerniat, Charmey bewegungsfreudige

Schlittenhunde auf stiebende Entdeckungsfahrten hoffen. Die urtümlichen Landschaften der Freiburger Alpen sind beliebt bei Spaziergängern, Langläufern und ganz besonders bei Schneeschuhwanderern. Ob auf eigene Faust oder mit ortskundigen Guides: Gut ausgeschilderte und leicht zugängliche Routen führen durch die winterlich ruhige Natur. Und ob bei Sonnen- oder Mondschein: In der Region Freiburg lockt stets ein lohnenswertes Hüttenziel. www.fribourgregion.ch

SCHNEE SPORTLICH



Wintersport in Zahlen: 162 km präparierte Pisten für Skifahrer und Snowboarder, 84 km klassische Langlaufloipen, 13 km coole Schlittelbahnen, 171 km signalisierte Schneeschuhrouen und Winterwanderwege, Hot Spots fürs Schlittschuhfahren und Eisstockschieszen und die Bains de la Gruyère mit drei gut 34° warmen Mineralwasser-Becken.



Vitaski: Skitourenläufer finden in den Freiburger Alpen vier Vitaski-Strecken, nämlich in Charmey, Jaun, La Berra und Moléson. Start und Ziel sind mit Infotafeln gekennzeichnet. Die Routen sind technisch einfach, so dass man Glückshormone und Panorama auch bei hohem Puls geniessen kann. Bestens geeignet also zum Aufbau des persönlichen Trainings, aber auch zum sportlichen Kräfternennen im Freundeskreis. www.vitaski.ch

EISPALÄSTE



Ob Piratenschiff, Drachenhöhle, Pinguinhügel, Grotten und Iglus: Eine mystisch beleuchtete Märchenwelt erwartet die warm eingepackten Besucher zwei Kilometer vor Schwarzsee. Über 30 Jahre lang hat der passionierte Eiskünstler Karl Neuhaus blankes Eis gestaltet und verzaubert, nun haben jüngere Kräfte übernommen. Die Magie der Winternacht und des Ortes bleiben. www.schwarzsee.ch

KRIPPENWEG



In der Adventszeit wird das romantische Städtchen Estavayer-le-Lac zum Gesamtkunstwerk. Über 60 zauberhafte, originelle oder kunstvoll geschaffene Krippen-Darstellungen der Geburt Christi gibt es zu bestaunen. Ein Plan führt Besucher zu den beleuchteten Werken der Geschäfte, Schulklassen und Privaten. *Dezember 2019 – Januar 2020.*

SAGENHAFTE SCHNEESCHUHTOUREN

Das ist ganz nach dem Gusto von Cyrille Cantin: Ein kleines Grüppchen folgt ihm auf Schneeschuhen ab Moléson-sur-Gruyères auf eine einfache Runde durch die glitzernde Winternacht. Es ist still, man hört das Knirschen des Schnees und den eigenen Herzschlag. Dunkle Tannen zeichnen sich majestätisch vor den verschneiten Hängen ab. Es ist magisch schön, in ruhigem Rhythmus so dahinzuschreiten. Wann war man eigentlich zuletzt bei Nacht und Schnee draussen unterwegs? Die Gedanken schweifen,

SCHWARZSEE ON ICE



Endlich gefroren, kontrolliert und als Tummelfeld freigegeben! Die 0.5 km² grosse Natureisfläche inmitten spektakulärer Bergkulisse bietet Romantik pur und genug Platz, damit Spaziergänger, Langläufer, Schlittschuh-Geniesser, Eisprinzessinnen, kleine und grosse Eishockeyaner sowie die Freunde des traditionsreichen Eisstockschiessens gut aneinander vorbeikommen. www.schwarzsee.ch

VOLLMONDTOUR



Die Bergwelt rund um Schwarzsee und den Naturpark Gantrisch durchstreift Marlyse Rauber seit jeher. Gäste führt sie auf Schneeschuhen oder zu Fuss durch die stillen Winterlandschaften, erzählt die lokalen Märchen und Legenden, erklärt dies und das aus der Natur und ist auch einer Vollmondtour nicht abgeneigt. www.dzin.ch

LICHTFESTIVAL



Murten präsentiert sich im Januar jeweils besonders zauberhaft. Das Seeufer und das romantische mittelalterliche Städtchen erstrahlen wie ein Kaleidoskop. Rund 30 Arteplages, ein Licht-/Musik-Spektakel in der Deutschen Kirche, gar Unglaubliches der Lichtmagier „Spectaculaires“ auf der Schulhausfassade und Tausende von Seelaternen machen Murten zum Gesamt-Kunstwerk.

16. - 27. Januar 2019 www.murtenlichtfestival.ch

MOLÉSON FÜR ALLE



Selbstbewusst und schön dominiert der 2002 Meter hohe Aussichtsgipfel die Region La Gruyère. Auf dem wunderbaren Freizeitberg werden Ausflügler, sportliche Familien und Adrenalin-Junkies gleichermaßen glücklich. Legendär ist die schwarze Piste, doch Skivergnügen gibt's auch in blau und rot. Eine Schlittelpiste und schönste Pfade für Schneeschuh- und Winterwanderer runden das Angebot ab.

www.moleson.ch - www.magicpass.ch

GEHEIMTIPP



Herrliche Bergkulisse, blankes Natureis und ein paar coole Mitspieler – auf dem gefrorenen Schwarzsee wird Eisstockschieszen zum Erlebnis. www.schwarzsee.ch

WELLNESS AM BERG



Nach Schnee und Eis bieten die Bains de la Gruyère in Charmey viel sinnliches Vergnügen und pure Entspannung. Die magische Wasserlandschaft (34° C) punktet mit verschiedenen Saunen und freier Sicht auf die Bergwelt von La Gruyère. Wellness ist total global, die Schokolade für die Körper-Modelage garantiert aus der Region. Ganz entspannt! www.bainsdelagruyere.ch

FREIBURGER SPEZIALITÄTEN URCHIG GENIESSEN

Dass in den Freiburger Voralpen viele Alpchalets eine Gastwirtschaft betreiben, ist weitherum bekannt. Manche sind nur zu Fuss oder nur im Sommer erreichbar... doch es gibt natürlich Orte, wo die urchigen Spezialitäten stets erhältlich sind. Die Buvette au Creux du Feu liegt 40 Spazierminuten vom Dörfchen Broc entfernt und ist auch mit dem Auto erreichbar. Für einmal steht der Doppel-Genuss eines Schlemmermahls in einer authentischen, gemütlichen Alphütte also allen offen. Die Familie um Isabelle und

René Julmy-Brodard kocht auf dem offenen Holzfeuer und tischt die traditionsreichen Speisen der Region La Gruyère auf. Man hat die Qual der Wahl zwischen Fondue moitié-moitié oder Vacherin Fribourgeois AOP oder anderen Käsespezialitäten. Dann wäre da noch Bergsuppe, Schinken und manches mehr. Aber Achtung: Ein Dessert, etwa die legendären Meringues mit Greyerzer Doppelrahm, sollte noch Platz haben. Unbedingt reservieren: Tel. +41 (0)79 755 88 07.

SCHNEESCHUH



Die Winterwelt von Les Paccots ist prädestiniert für Schneeschuh-Touren. Ruhige Wälder wechseln sich mit offenen, aussichtsreichen Weiden ab... so richtig magisch ist das in einer hellen Winternacht! Der Feinschmecker-Spaziergang ‚Régal'Raquettes‘ führt ab dem Parkplatz Les Verollys über 3,5 Kilometer zu viel regionalem Genuss im Teller und im Glas. Freitag, 15. und Samstag, 16. Februar 2019, abends.
www.les-paccots.ch

LANGLAUF



Die Region La Gruyère lässt sich wunderbar auf schmalen Latten erkunden und geniessen. Besonders schneesicher und auch für Einsteiger geeignet ist die 2 x 10 Kilometer-Loipe Jaun-Charmey. Geübte Langläufer peilen die anspruchsvollere Höhen-Loipe am Jaunpass an. Verschiedene Rundkurse, ein Fun Park und tolle Aussicht locken am Gibloux. Als jüngste Langlaufegend gilt La Cuva bei Les Paccots.

SCHLITTELN



Ab Jaun bequem mit der Sesselbahn auf 1'580 m ü.M. gondeln, das Panorama verinnerlichen und dann sechs Kilometer stiebende Schlittenfahrt ins Tal geniessen.

UPGRADE YOUR SKI DAY!



Neu bringt der Kauf einer Tages- oder Mehrtageskarte noch mehr Spass. Man kann die Bergbahnen bereits am Vortag ab 15 Uhr kostenlos nutzen. In der Region Freiburg gilt dies in Schwarzsee, Charmey, und Les Paccots. Ob ein paar erste Pisten, eine abendliche Schlittenfahrt (in Jaun oder Schwarzsee) oder ein Terrassenstopp zum Geniessen... der nächste Tag beginnt gut.

EVENTS IM SCHNEE

Langläufer, Skater, Skitourengehänger, Schneeschuh- und Winterwanderer finden in den Freiburger Voralpen wunderbare Möglichkeiten, um in Musse ihren Sport auszuüben. Und wenn's mal ein Wettkampf sein soll: Fitte Skitourengehänger lockt die Gastlosen-Trophy ab Jaun oder Abländschen. Schnell muss man schon mit Anmelden sein, denn zugelassen sind maximal 1'200 Teilnehmende. *Sonntag, 10. Februar 2019.* Das Brevet des Armaillis (Sennen-Diplom) ist ein Schneeschuh-Volksevent, welcher in rund 3,5 Marschstunden von Moléson-sur-Gruyères nach Les Paccots führt. *Sonntag, 27. Januar 2019.* Vorschläge für Touren auf eigene Faust oder mit Guide gibt's unter www.fribourgregion.ch

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



DZIN.CH

FREIBURGER TEILEN PASSION UND WISSEN

Die Essenz jeder Reise sind die Begegnungen. Die interessanten Menschen in der Region Freiburg macht die Plattform dzin.ch („Menschen“ auf Freiburger Patois-Dialekt) sichtbar. Hier finden lokale Anbieter und Gäste mit gemeinsamen Interessen zueinander. Einheimische, die mit viel Leidenschaft ihrem Beruf oder ihrem Hobby nachgehen, mit Besuchern zusammenbringen, die Authentizität und Austausch suchen: Dieses Ziel hat dzin.ch erreicht und 2017 den renommierten Schweizer Tourismuspreis „Milestone“

gewonnen. Gastgeber sind Einzelpersonen oder Kleinunternehmer, Kunsthandwerker wie Töpfer oder Glaskünstler, aber auch Berufsleute wie etwa der Schindelmacher, Bierbrauer, Fischer, Käser, Chocolatier, Drogist, Fotograf bis hin zu Spezialisten, die Einblick in ihre Passion geben und die Gäste (einzeln oder in Gruppen) mitnehmen auf eine spannende Entdeckungsreise in die Natur, in ihr Fachgebiet oder ihren Lebensstil.
www.dzin.ch

ERLEBNISSE AM ORIGINALSCHAUPLATZ



Kreativ: Magali Kocher ist Kunsthistorikerin und Glaskünstlerin mit grosser Passion für den farbenfrohen Art Nouveau-Stil. Im Vitromusée Romont, der Schweizerischen Hochburg der Glasmalerei und -kunst, lädt sie zu einer Einführung und Demonstration der Tiffany-Technik. Ihre grossen und kleinen Gäste kreieren anschliessend ein erstes eigenes Werk aus Metall, Glas und Licht. Ein ganz persönliches Souvenir!



Yoga: Mit Sandrine Dias spaziert man zu einer Yoga-Lektion in die freie Natur, etwa auf eine aussichtsreiche Alp oder ans Ufer des Greizersees... auf jeden Fall zu einem Moment der Harmonie. Körper und Wahrnehmung sind vitalisiert, ein Lächeln verzaubert Gesichter, und die Sonne grüsst zurück. Wer Yoga-Matinee mit Brunch bucht, verinnerlicht zudem noch die kulinarischen Wohltaten der Region La Gruyère.

SCHOKOLADE



Für Sonja Hänni ist Schokolade schlicht Passion. In Bösinggen teilt die Konditor-Confiseurin ihr Können mit Schleckmäulern aus aller Welt. Sie weiss, die duftende Köstlichkeit macht glücklich. Erst recht, wenn man sie selbst zubereitet, aus der Masse eine schön grosse Tafel giesst und diese nach Belieben kunterbunt dekoriert.

HARLEY DAVIDSON



Bequem auf dem Beifahrersitz einer Harley Davidson Electra Glide oder Road King durch die Region Freiburg touren: Bis zu vier Personen können Jean-Loup Grandjean und sein Team aufs Mal zu diesem Glück einladen. Die Rundfahrt ab Bulle etwa führt über die Pässe Col des Mosses, Col du Pillon und via Gstaad und Jaunpass zurück. Mussevolle Pausen machen das Bilderbucheerlebnis vollkommen.

NATUR MIT ALLEN SINNEN



Marlyse Rauber ist Wanderleiterin und liebt die Natur. Im idyllischen Voralpengebiet von Schwarzsee lädt sie zu einer Sinneswanderung: Was kitzelt die Nase im Wald? Wie schmeckt das sonnenwarme Kräutlein? Was flüstern die dunklen Tannen, und wie fühlt sich moosiger Alpboden an? Unterwegs erzählt sie von Kultur und regionalen Bräuchen.

LECKERES SAMMELGUT



Valérie Véron liebt den Ursprung aller guten, essbaren Dinge. Sie kennt die regionalen Wildpflanzen und weiss diese als salzige oder süsse Feinkost zuzubereiten. Ein halber Tag mit ihr draussen und am Kochtopf reicht, und man wird die Blätter, Blüten und Kräuter für immer als nahrhaft-köstliche Geschenke der Natur erkennen. www.dzin.ch

SCHINDELMACHER

Für Léon Doutaz ist es eine Herzensangelegenheit, dass das traditionelle Handwerk des Schindelmachens in der Region Freiburg lebendig bleibt. Von Hand fertigt er im Winter in seiner Werkstatt in Pringy die 42 cm langen Fichtenholzschindeln. Besucher weicht er gerne in die Geheimnisse dieser Produktion ein, angefangen von der Wahl des Baumes bis hin zum fachkundigen Spalten mit dem Schindelmesser. Im Sommer erhalten Dächer und Fassaden der Alpchalets ihr traditionelles Holzkleid. Stück für Stück nagelt Léon Doutaz die Schindeln an. Wer ihn bei der Arbeit erleben will, nimmt zuerst den Wanderweg unter die Füsse. Wie man den Tatort findet, erklärt der Schindelmacher bei der Buchung.

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @



ESPRIT DES LIEUX

BEREICHERNDE ORTE MIT SPIRITUELLER ENERGIE

Die Region Freiburg ist gesegnet mit grosser christlicher Tradition, reichem sakralen Architekturerbe und wohltuenden Kraftorten in der Natur. Ein Besuch dieser Orte ist immer bereichernd, da sie eigenes Empfinden, Spiritualität, Kultur und Natur verbinden. Die Stätten mit spiritueller Kraft der ganzen Region Freiburg präsentieren sich zusammengefasst auf einer Plattform und sind damit einfach zugänglich. Auf der Website finden sich Informationen zu Kirchen und Kapellen, inspirierenden Orten, Museen,

Themenwegen und klösterlichen Unterkünften. Veranstaltungen, Aktivitäten und Arbeiten mit Bezug zum Thema sowie eine Liste der klösterlichen Läden vervollständigen diese inspirierende Quelle. Nebst den architektonischen und künstlerischen Aspekten an sakralen Bauten sind es oft auch Geschichten und regionale Legenden, welche einen Besuch so faszinierend machen. Dies gilt auch für die kraft- und ruhespendenden Orte in der Natur.
www.esprit-des-lieux.ch

MEHR ALS NUR TOURISTISCHE BESUCHE



St. Nikolaus Kathedrale: Die Kathedrale des Bistums Lausanne, Genf und Freiburg wurde ab 1283 errichtet. Das im gotischen Stil erbaute Gebäude besitzt ein barockes Dekor. Ein Bas-Relief des Jüngsten Gerichts ziert das Hauptportal. Wunderbare Fenster, etwa „Karfreitagsnacht“ und „Ostermorgen“ von Alfred Manessier und ein Jugendstilensemble von Józef Mehoffer, das Chorgestühl, Altäre, Skulpturengruppen und historische Orgeln machen diesen geweihten Ort so eindrucklich. Besuchen Sie die Messe, ein Orgelkonzert oder den Aussichtsturm!



Erlebnisse: Eine persönliche Begleitung macht den Unterschied: Ein Steinhauer führt durch die Kathedrale, im Vitromusée in Romont lockt ein Glas-Workshop, und der Magdalena-Einsiedelei nähert man sich per Stand Up Paddle. www.dzin.ch

INSPIRATION NATUR



Der Natur wohnt grosse Kraft inne. Mehrere Wasserfälle in der Region Freiburg gelten als Kraftorte, so etwa in Jaun, Estavannens und Grandvillard. Wunderbare Bäume lassen sich auf dem Baumlehrpfad ab Saint Martin erleben. Die Legende zum Mönchstritt bei Schwarzsee erzählt, wie die Region ihre Schlangenplage loswurde. Und der Hochzeitsfelsen-Findling in Estavayer-le-Lac soll Liebesglück und Fruchtbarkeit begünstigen.

KLOSTER-UNTERKUNFT



Das Zisterzienserinnen-Kloster La Fille-Dieu in Romont ist traditionell gastfreundlich. Hier findet man spirituelle Begleitung oder man kann einfach zur Ruhe kommen. Stille lässt sich auch im Mönchskloster Hauterive in Posieux erleben. Geschichtsträchtige, erholsame Unterkunft bietet die ehemalige Kartause La Part-Dieu in der Region La Gruyère. Weitere Klöster sind für Besucher geöffnet und verkaufen Selbstgemachtes.

KAPELLE



Der Betreiber des kleinen Winter-sportgebiets liess im Gedenken an seinen Bruder in Rathvel eine Kapelle aus Rundholz errichten. Ein Bijou mit Geschichte!

ÄLTESTE FREIBURGER KIRCHE



Die Liebfrauenkirche datiert auf anfangs des 13. Jahrhunderts zurück und ist damit die älteste Kirche der Stadt Freiburg. Nebst elegantem Dekor aus dem 18. Jahrhundert findet man hier eine einzigartige neapolitanische Krippe. Abgebildet ist die Geburt Christi, umgeben von weltlichem Leben mit Händlern, Hirten und Kurtisanen. www.basilique-fribourg.ch

WEGE FÜR SINNSUCHENDE

Themenpfade verbinden spirituelle Entdeckungen mit der Freude am Unterwegssein. Der Klassiker par excellence seit dem Mittelalter ist der Jakobsweg. Zwischen Freiburg und Romont sind die Klöster, Kirchen und Kapellen am Wegrand so zahlreich, dass man die Etappe am besten auf 2 Tage aufteilt. Wunderschönes aus Glas und Licht und historische Sakralbauten erwarten Wanderer auf dem Glasmalereipfad ab Romont. Sind Kinder mit von der Partie, empfiehlt sich der Galmelinepfad ab Murten. Zwischen jahrhundertealten Eichen kann man spielen, barfuss gehen oder mit einem Baumstamm telefonieren. Im Städtchen Rue hat der Philosoph René Conus, genannt „Der Weise“, einen Kreuzweg gestaltet.

KONTAKT

Wir unterstützen Sie gerne bei Rechercheisen und bei der Suche nach spannenden Medienthemen.

© FRIBOURG REGION
+41 (0)26 407 70 20
media@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch
www.flickr.com/fribourgregion
#fribourgregion @

IMPRESSUM

Herausgabe: FRIBOURG REGION

Redaktion: Susi Schildknecht

Grafische Gestaltung: Laura Fässler

Copyright Fotos: Pascal Gertschen, Pierre Cuony, RawKingPhoto, Ernie Enkelaar, Tina Sturzenegger, Mélanie Rouiller, Gian Marco Castelberg & Maurice Haas, Nicolas Repond, TPF, Sandra Mumprecht, aerostier.ch, Atelier Mamco, emoiphotos.ch, outsideisfree.ch, Photo Glasson Musée gruérien Bulle, Lucas Lahargoue, Simon Ricklin, Remontées mécaniques de La Berra, CreationPhoto_AurélieFelli, Charly Rappo, Daniel Ammann, Charles Ellena, Arnaud Evrat, Beat Zahno, Editions Berra, Maison du Gruyère, Nicolas Geinoz, Marc-André Marmillod, Switzerland Tourism/Martin Maegli, André Meier/Switzerland Tourism, Carim Jost, Papiliorama, Nicolas Geinoz, Hostellerie am Schwarzsee, Elise Heuberger, Claude-Olivier Marti, Croci & Du Fresne Fotografie, Boulangerie Saudan, Annie Bertram, Jo-Bersier, Museum Murten, Visual Moment, Christof Sonderegger, Sandrine Dias, dzin.ch, Sonja Hänni, Jean-Loup Grandjean, Vitrofestival Romont, Gilles Lansard, Terroir sans frontière, Siesta Oppi, Free4style, Franck Auberson, Charmey Tourisme, Stephen Pennells, REGIS COLOMBO/diapo.ch, Association régionale du Lac, Frédéric Rochat, juvimages.ch, Olivier Rapin, Tendres Pattes, Maxime Schmid

Vervielfältigung der Texte und Fotos unter Angabe der Quelle gestattet