

# FRIBOURG REGION

MEDIENDOSSIER



[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## Inhaltsverzeichnis

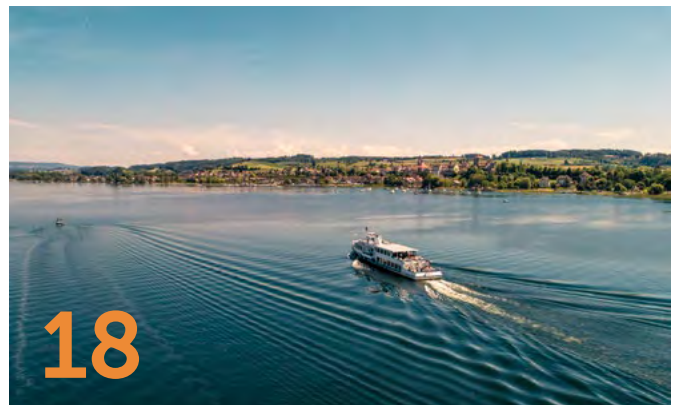
|                       |    |
|-----------------------|----|
| Traditionen           | 3  |
| Kulinarik             | 8  |
| Kultur und Geschichte | 13 |
| Naturliebhaber        | 18 |
| Aktiv draussen        | 23 |
| Herbst                | 29 |
| Winter                | 32 |



**Kulinarik**  
**Kilbi-Bénichon, oder wie die  
Freiburger Erntedank feiern**



**Kultur und Geschichte**  
**Reiches Erbe, einladend in  
Szene gesetzt**



**Naturliebhaber**  
**Mit der First Lady über den  
Murtensee**



# 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 inven-

tarisiert und in vier Hauptgruppen unterteilt. Im Vordergrund steht für Gäste wohl die jahrhundertealte Sennenkultur mit ihren farbenfrohen Alpaufzügen und Alpabzügen, vielseitigem Handwerk und Kunstfertigkeit. Eine lange Geschichte hat der Katholizismus mit zahlreichen Prozessionen sowie das überall praktizierte Chorsingen, aber auch historische Gedenktage mit patriotischem und militärischem Hintergrund. [www.fribourgregion.ch](http://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 Greyerzer Kulturerbe. Speziell gewürdigt wird natürlich der bekannteste Botschafter der Region, der Käse Le Gruyère AOP. [www.musee-gruerien.ch](http://www.musee-gruerien.ch)

## SCHINDELMACHER



Léon Doutaz hat sich ganz dem traditionsreichen Handwerk des Schindelmachens verschrieben. Er ist einer der zehn 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 als temperaturregulierende Haut dient. Er freut sich über Besucher, im Winter in seinem Atelier, im Sommer in den Freiburger Voralpen.

## DIE BÄRTIGEN



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

## TRADITIONELLE ALPCHALET'S



Schindelgedeckte Alphütten prägen die Landschaft in den Freiburger Voralpen. Sechs besonders schöne Chalets liegen am 12,4 km langen Wanderweg zwischen der Vounetse-Bergstation und dem Dorf Charmey. Gut zu wissen: Die Schindeln haben eine Lebensdauer von etwa 40 Jahren.

## 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, Marktstände, Volksmusik und Brauchtum. Mehr Tradition an einem Tag geht nicht: *Schwarzsee und Charmey am 26. September 2020, Albeuve und Semsales am 3. Oktober 2020*. 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. *23. September 2020*

## 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 Bergsuppe zu löffeln. Das Handwerk entwickelte sich, aufwändig bearbeitete Löffel wurden wie Familiensilber weitervererbt. Ein hochwertiges Souvenir! Erst recht, wenn damit Erinnerungen an Genüsse in einem Freiburger Alpbeizli verbunden sind.

## GROSSE KILBI-BÉNICHON



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 2020 in Châtel-St-Denis 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 ist wie immer! [www.benichon.org](http://www.benichon.org)

## SCHWINGFEST



Vor einmaliger Bergkulisse und direkt am Schwarzsee: Das traditionsreiche Schwing- und Älplerfest mit viel Folklore ist ein Fixpunkt für Freiburger und Fans.  
*Sonntag, 21. Juni 2020*

## 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.

## 10'000 KÄSELAIBE VON DER ALP

Die Käseherstellung im 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 „La Tzintre“ in Charmey.

## 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 von Murten. Eine Kirchenfeier, Tänze, Spiele und Armbrustschüssen machen die Solennität zu einem alljährlichen Stadtfest. *Montag, 22. Juni 2020*

## 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 87. Austragung erwartet. *Sonntag, 4. Oktober 2020*

## VULLY-KUCHEN



Gemeinschaftsfördernde Tradition: Nach einer gemeinsamen Nacht Backen verkaufen die Vereine im Vully die köstlichen, süssen oder salzigen, 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. *Freitag bis Sonntag, 18.-20. September 2020*

## CARNAVAL ODER FAS(T)NACHT – WILD UND LUSTIG

Seit genau 51 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, 22. bis Dienstag, 25. Februar 2020*. 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. *Samstag, 7. bis Montag, 9. März 2020*

## ST. NIKOLAUS FREIBURG



Seit 1906 organisieren Studierende des Kollegiums St. Michael in Freiburg das 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 und perfekt zweisprachigen Rede vom Balkon der Kathedrale beleuchtet er das vergangene Jahr, bevor das Fest mit einer feierlichen Messe beschlossen wird. *Samstag, 5. Dezember 2020.* [www.st-nicolas.ch](http://www.st-nicolas.ch)

## KLAGEWEIBER



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, 10. April 2020.* In Freiburg findet an Fronleichnam (lat. corpus christi) nach der Messe eine Prozession statt. Diese führt zu reich geschmückten Stationsaltären, wo die Kirchgemeinde betet und singt. *Donnerstag, 11. Juni 2020*

## 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](http://www.fribourgtourisme.ch)

## GLASKUNST SINNLICH ERLEBEN



Das Vitromusée, das Schweizerische Museum für Glasmalerei und Glaskunst im Schloss Romont, zieht alle Register zeitgemässer Vermittlung: Da locken neue Angebote wie Vitromatinées oder Vitrobrunches, Workshops für Gross und Klein sowie Sonderausstellungen und spannende Events. Am ersten Sonntag jeden Monats gibt es eine freie, gut einstündige Führung durchs Museum.

## 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, 9. August 2020*

## 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](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://www.flickr.com/fribourgregion)  
#fribourgregion @



# KULINARIK

## KILBI-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 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; Schafsvorásse; 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](http://www.fribourgregion.ch), [www.benichon.org](http://www.benichon.org)

## 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 und/oder Kartoffeln 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 (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-BÉNICHON



Einmal im Jahr feiert der ganze Kanton Freiburg gemeinsam eine Kilbi-Bénichon, das Fest zum Erntedank und Wiedersehen nach der Alpsaison. Die grosse Kilbi oder Bénichon im Freiburgerland findet 2020 in Châtel-St-Denis 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 die legendären Meringues mit Doppelrahm. Einmalig! [www.tpf.ch](http://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 der Alphütte gleich neben der Bergstation Vounetse 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 Schaer 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!

## GEMÜSELAND



Der Murtensee ist das Tor zum Schlaraffenland. Im Grossen Moos nebenan gedeiht gesunde Frischkost, von Rhabarber und Spargel über 40 Gemüsesorten bis zu Kürbis & Co. Von Mitte April bis Mitte Juni kann man sich von einem Produzenten den Spargelanbau zeigen lassen und selbst ein paar der köstlichen Spitzen ausgraben. Ganz einfach ist die Erkundung per Velo über den Gemüsepfad, etwa ab Kerzers (Route à 25 oder 45 km).

## EVENTS



Dass auch der Vully, die kleinste Weinregion der Schweiz, sein Winzerfest gross zu feiern versteht, wird am *18.-20. September 2020* 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 *28.-29. August 2020* 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.

## FREIBURG IN FÜNF GÄNGEN



Taste My Fribourg heisst die neue Food-Tour. Im urbanen Le Point Commun nimmt man mit einer Mini-Cuchaule die Fährte auf. Unweit davon degustiert man im angesagten Les Trentenaires ein Craft-Bier und Käse. Dann geht's ins Café du Belvédère, wo's zum Sirup die schönste Aussicht auf die Stadt gibt. Menu, Freiburger Wein, Dessert und Café tischt ein Altstadtrestaurant auf. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.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 *27. Juni 2020* auf die „Route gourmande du Vully“ oder am *19. Juli 2020* auf eine „Balade gourmande“. Wunderbar spazieren lässt es sich ganzjährig auf dem Reblehrpfad zwischen Sugiez und Môtier. [www.levully.ch](http://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 Kilbi-Menu eröffnet. Die perfekt harmonisierenden Spezialitäten schmecken auch einfach so. Gérald Saudan von der gleichnamigen Bäckerei vermittelt in einem einstündigen Workshop die Rezepte und Macharten des süsslichen Kilbi-Senfs und der buttrig-duftenden Safranbrioche (Cuchaule AOP). Eine Happy Hour im Freundeskreis und eine Annäherung an die traditionsreiche Freiburger Esskultur.

## DAS DESSERT



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

## SENFMACHER-WETTKAMPF



Kilbi-Senf lässt sich am ehesten als süssliche 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 am *Samstag, 29. August 2020* 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. [www.nidelkuchen.ch](http://www.nidelkuchen.ch) und [www.boulangerie-guillaume.ch](http://www.boulangerie-guillaume.ch)

## GOURMET-RESTAURANTS



Wer den Gault&Millau-Führer als Richtschnur nimmt, schlemmert im Des Trois Tours (18 Punkte) von Alain Bächler in Fribourg-Bourguillon. Köstliche Genüsse sind auch in La Pinte des Mossettes in Cerniat von Romain Paillereau und im neuen Le Pérolles von Pierre-André Ayer garantiert (beide 17 Punkte). Le Petit Pérolles ist der Tipp für mittags. 16 Punkte haben sich F. Kondratowicz (Hôtel de Ville) und La Cène erkocht.

## 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!

## AUFSTEIGER



Pure Kräutermagie zelebriert Romain Paillereau in La Pinte des Mossettes in Cerniat. Er ist der Gault&Millau-Aufsteiger des Jahres 2019 in der Westschweiz.

## DOPPELRAHM-FESTIVAL



Doppelrahm aus der Region Freiburg ist eine ganze süsse Welt für sich... und dem Städtchen Gruyères ein eigenes Festival wert. Der Degustationsparcours führt von Äplermaccaroni über Bergsuppe zum Kuchen aus Vin Cuit, Caramel, Pralinen bis zu den Meringues mit Früchten und Doppelrahm. Altes Handwerk, Folklore und einen Weltrekordversuch gibt's kalorienfrei obendrauf. *Samstag bis Sonntag, 13.-14. Juni 2020*

## 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 Städte 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 – Fassaden aus dem 15. Jahrhundert. Dann sind da noch 14 Brücken und 11 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](http://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](http://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: Städtisches Abwasser! [www.tpf.ch](http://www.tpf.ch)

## 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. Rund 500 Werke sind hier ausgestellt. [www.vitromusee.ch](http://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 Kirchenkunst, über die kompetente Führer viel zu vermitteln wissen. Eine Übersicht des sakralen Erbes findet man unter [www.esprit-des-lieux.ch](http://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](http://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 Kilbi-Bénichon miterleben. Das sehenswerte Museum steht im Zentrum von Bulle.  
[www.musee-gruerien.ch](http://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](http://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 im 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](http://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 zeliglosem Fingerzeig. [www.mahf.ch](http://www.mahf.ch)

## PFAHLBAUDORF



In Gletterens, am Südufer des Neuenburgersees, siedelten vor 5'000 Jahren unsere Vorfahren. Das rekonstruierte Pfahlbaudorf stellt eine typische jungsteinzeitliche Siedlung dar. In und um die 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](http://www.village-lacustre.ch).

## MURTENSCHLACHT



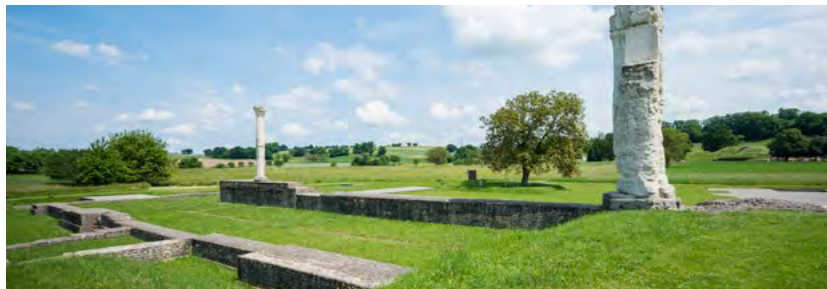
Am 22. Juni 1476 gelang es den Eidgenossen mit einem Überraschungsangriff, das burgundische Heer unter Herzog Karl dem Kühnen zu schlagen. Murten gedenkt alljährlich dieser siegreichen Schlacht, etwa im Rahmen der feierlichen Solennität, des Murten-schiessens, aber auch des Murtenlaufs. Das Museum Murten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

## WIEDER OFFEN



Mitte Mai 2020 wird klar: Die renovierte Abtei von Payerne (11. Jh.) spricht für sich selbst und an 20 Posten durch das Erlebnis des Gastes. Grossartig! [www.abbatiale-payerne.ch](http://www.abbatiale-payerne.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.

## DEM ERBGUT FREIBURGS AUF DER SPUR

Freiburgs Altstadt mangelt es nicht an Reizen. Durch malerische Gassen streift man entlang gotischer Fassaden und landet meist auf einem schönen Platz. Dort bewundert man historische Gebäude und Brunnen... doch wie war das Leben hier anno 1606? Ein neuer Erlebnis-Spaziergang lässt Besucher ins Mittelalter eintauchen, wo sie Menschen in ihrem

Alltag von damals begegnen. Neue Aussichten und Perspektiven bietet die tagsüber frei begehbare Stadtbefestigung. Ein Erlebnis für Alt und Jung! „Freiburg erzählt in der Dämmerung“ heisst ein geführter Altstadt-Rundgang. Im Laternenschein erzählen ein Ritter und ein Klatschweibjahrhundertealte Geschichten. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.ch)



## ARTICHOKE URBAN ART



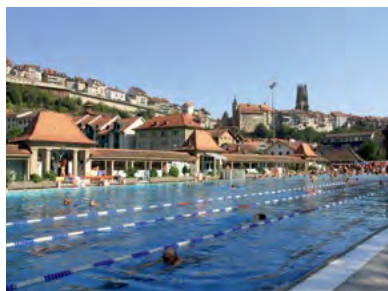
Das mittelalterliche Estavayer-le-Lac zeigt sich neuerdings auch ganz hip. Jedenfalls entlang der neuen ArtiChoke Urban Art Route. 15 zeitgenössische Werke urbaner Kunst bilden einen Parcours, der sich respektvoll ins historische Kulturgut des Städtchens einfügt. Zur individuellen Erkundung (ca. 1 Std.) gibt es eine herunterladbare Karte. Im Tourismusbüro erhält man eine Broschüre oder bucht einen Rundgang. [www.artichoke.ch](http://www.artichoke.ch)

## 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. 20.- 28. März 2020. [www.fiff.ch](http://www.fiff.ch)

## KULTURGUT



Les Bains de la Motta wurden 1923 als erstes öffentliches Freibad vom Architekten Beda Hefti im klassizistischen Stil erbaut. Rückenschwimmer geniessen den coolsten Blick auf die Altstadt.

## ZEITREISE INS 1606



Der alte Werkhof in der Unterstadt ist wie Phönix aus der Asche auferstanden. Freiburg im Antlitz von 1606 präsentiert sich auf 52 m<sup>2</sup> als grösstes Modell der Schweiz. Multimediale Animierungen auf lebensgrossen Bildschirmen lassen Begegnungen mit Einheimischen von damals zu, etwa mit dem Stadtchronisten Martin Martini, einem Landsknecht, einer Naturheilerin usw. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.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](http://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](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://www.flickr.com/fribourgregion)  
#fribourgregion @



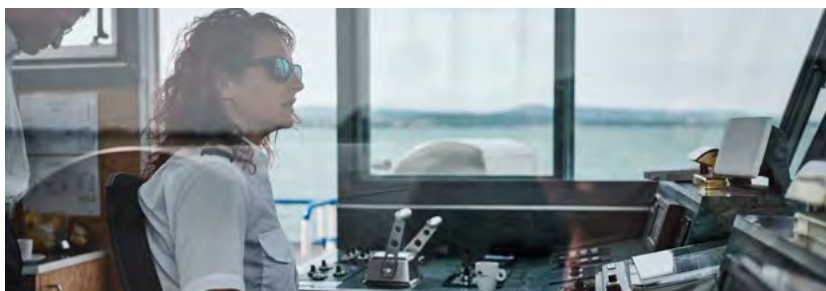
# NATURLIEBHABER

## 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](http://www.fribourgregion.ch)

## MIT DER FIRST LADY ÜBER DEN MURTENSEE



**Corinne Stauffer** ist die erste Kapitänin der offiziellen Schifffahrt im Drei-Seen-Land, welche die grössten Ausflugsschiffe kommandieren darf. Wer in Murten um 9.50 Uhr auf die „Ville d'Yverdon“ kommt, hat gute Chancen, ihr zuzuschauen: Wie sie im Winzerdorf Môtier anlegt, durch den Broyekanal steuert, beim BirdLife-Naturzentrum La Sauge die Vogelfreunde willkommen heisst und dann Kurs auf Neuchâtel nimmt. Ob eine Kursfahrt, eine Murtenseerundfahrt, eine Fahrt mit dem Dampfschiff Neuchâtel oder eine Themenfahrt: Willkommen an Bord!



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

## SPEKTAKULÄRE BÄUME



Sie sind Ausnahme-Exemplare ihrer Art, Geschenke der Natur von unschätzbarem Wert... und Botschafter der 20 bis 30 Millionen Waldbäume in der Region Freiburg. Zu 22 spektakulären Bäumen hat das kantonale Amt für Wald und Natur ein Merkblatt verfasst und rät zum Besuch vor Ort. Der Beschützer, der Tänzer, der Überlebende oder die Hydra, schon ihre Namen tönen etwas von ihrer Geschichte an... und von unserer.

## BADEFREUDEN



Das Erfolgsrezept für geglückte Ferien sind zufriedene Kinder. Schöne Sandstrände liegen am Südufer des Neuenburgersees, etwa in Portalban. 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.

## YOG'ALTITUDE



Der erste Sonnengruss geht an die Natur um Les Paccots mit dem uralten Lac des Joncs. Die neue Auszeit „Pure Erfahrung“ ist ein Geschenk für sich selbst. [www.yog-altitude.com](http://www.yog-altitude.com)

## 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](http://www.birdlife.ch/lasauge)

## VELO-GENUSSREISE UM DEN MURTENSEE

In der Region Murtensee wetteifern Natur, Kultur und Kulinarik um die Gunst der Geniesser. Die 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](http://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 viel Energie aus dem Erdinnern mit. [www.esprit-des-lieux.ch](http://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, ob auf der Deutschschweizer- oder Westschweizerseite, definitiv weiter. [www.aoxy.ch](http://www.aoxy.ch)

## HÄXEWÄÄG



Im Häseset des Tourismusbüros finden Kinder die perfekte Ausrüstung für den abenteuerlichen Häxewääg mit total sieben Posten rund um den Schwarzsee. Überraschungen gibt's trotzdem!

## KANU



Unter Paddlern gelten die Saane und der Schiffenensee als besonders reizvolle Gewässer. Und so funktioniert's: Anfahrt nach Freiburg, kurzer Bummel durch die charmante Altstadt und schon geht' s los auf einen der schönsten Paddelseen der Schweiz. Hier steht auch Anfängern ein unvergessliches Erlebnis auf dem Wasser offen. So verbringt man einen entspannten Tag. [www.kanuladen.ch](http://www.kanuladen.ch)

## LES PACCOTS' RARE NATURLANDSCHAFTEN

Die Region um Les Paccots mit ihren Feuchtgebieten, Mischwäldern und Hochebenen bietet Naturliehabern vielfältige Schätze. Der Bergsee Lac des Joncs (1'235 m ü.M.) etwa ist nur auf den ersten Blick unscheinbar. Er entstammt der Eiszeit, ist also rund 5'000 Jahre alt und sehr tief. Dieses Amphibienlaichgebiet von nationaler Bedeutung bietet Lebensraum für seltene Tiere wie die gefährdete Erdkröte oder das Grosse Granatauge und Pflanzen wie die Kleine Teichrose, Sonnentau und Sumpflutaug. Ab Les Paccots erreicht man auch

das Niremout-Massiv (max. 1'500 m ü.M.) mit seinen uralten, geschützten Torfmooren. Wer mit Wildhüter José Genoud unterwegs ist, lernt Tiere respektvoll zu beobachten und dabei mehr wahrzunehmen. Seit Orkan Lothar den Wald hier umgestaltete, beobachtet der Experte aufmerksam die Entwicklung auf diesen jüngeren Lichtungen. Les Paccots unterhält schöne Fusswege, sie erlauben eine sanfte Annäherung an diese Biodiversität. [www.les-paccots.ch](http://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 Ersten Weltkrieg von der Schweizer Armee in den Sandstein geschlagen, sind sie heute faszinierendes Entdeckergelände. Taschenlampe nicht vergessen!  
[www.levully.ch](http://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.

## BOTANIK



Der Botanische Garten der Universität Freiburg präsentiert in 20 Abteilungen rund 5'000 Pflanzenarten. Eine grossartige Welt der Botanik mitten in der Stadt! [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.ch)

## AUSSICHTSBERG MOLÉSON



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 (21. Mai - 1. November 2020, jeweils Freitag und Samstag). [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch)

## NATURPÄRKE AKTIV ENTDECKEN UND ERLEBEN

Der Regionale Naturpark Gruyère Pays d'Enhaut erstreckt sich über 503 km<sup>2</sup> 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 Alpherben und Dorfbewohner. Der 402 km<sup>2</sup> 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](http://www.pnr-gp.ch), [www.gantrisch.ch](http://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](http://www.bivouacdanslesarbres.ch)

## DIE SENSE



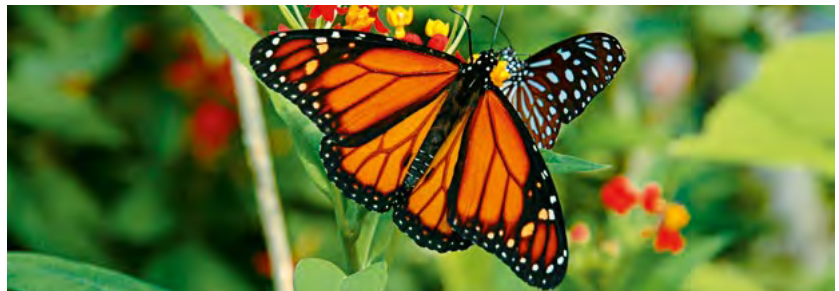
„Die Sense ist der natürlichste Fluss der nördlichen Alpen“. Diese Hommage des WWF würdigt den Fluss mit seinen intakten Auenlandschaften. Die naturbelassenen Uferzonen mit Kies- und Sandbänken sind wertvolle Lebensräume für spezielle Flora und Fauna und daher schutzbedürftig. Der Naturpark Gantrisch organisiert Freiwilligen-Einsätze, etwa zur Bekämpfung von invasiven Neophyten, eingeschleppten Pflanzenarten.

## SCHATZSUCHE



Novilé 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.  
[www.novile.ch](http://www.novile.ch)

## 1'001 SCHMETTERLINGE



Der Jungle-Trek führt durch Tropenwald, Mangrovensumpf und Orchideen-Weiher. Da verzaubern 1'001 Schmetterlinge mit ihrem Ballett, man erspät allerlei Exotisches und beschliesst das Abenteuer bei den nachtaktiven Urwaldbewohnern. Für Insiderwissen kann man sich der Expertin Chantal Derungs anschliessen und bei der Schmetterlings-Aufzucht mithelfen. [www.papiliorama.ch](http://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 verkehrt. Viel Genuss verspricht die Kombination Schiff und Velo: Rebberge und Uferzonen sind mit schönsten Velowegen verbunden. [www.navig.ch](http://www.navig.ch). Die Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft kreuzt ebenfalls auf den drei Seen und lädt zu flotten Brunch-, Fondue- oder Musikfahrten. Die Schiffe für 28, 60 oder 300 Personen können gechartert werden. [www.dreiseenschifffahrt.ch](http://www.dreiseenschifffahrt.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](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://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 wännen 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 durchgängig ausgeschilderte Route um den Murtensee ist ein Publikumsliebbling! Die Panorama-Bike Route Nr. 2 bietet ein wahres „Best of“ der Freiburger Voralpen.

## KLETTERPARADIES GASTLOSEN

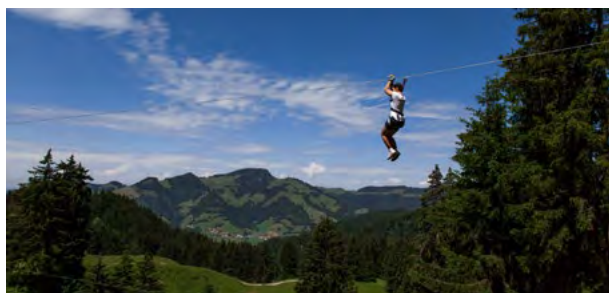


Die **Gastlosen** bieten zahllose Kletter-Routen und allerschönstes Übungsgelände. Einfach zugänglich, aber charismatisch halten sie Kletterer in ihrem Bann. Florence Nikles und Sébastien Monney gehörten zu den wenigen Auserwählten des Expeditionsteams des Schweizer Alpen-Clubs. Florence klettert seit jeher an den Gastlosen und hat nie mehr damit aufgehört. Bergführer Sébastien begleitet Kletterer, welche etwa die Nordwand erkunden möchten. Beide tragen dazu bei, in vielen Menschen die Passion fürs Klettern zu entfachen oder wachzuhalten.



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

## SEILPARK CHARMHEY



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. Fröhlich herrscht entlang der Pfade in der Grande Carrière 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. 29.- 30. August 2020

## 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 Euschelspass 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 genussliches Unterwegssein. Bilderbuchlandschaften, viel Geschichte und 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 viele Erlebnisse. Die Pauschale mit Gepäcktransport macht es sehr bequem: [www.eurotrek.ch](http://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. Plan, Swingolf-Schläger und Bälle gibt's bei Rent a Bike am Bahnhof Murten. [www.regionmurtensee.ch](http://www.regionmurtensee.ch)

## SLOW UP



Mit Velos oder Inline Skates fröhlich auf motorfreien Strassen!  
Murtensee: *Sonntag, 26. April 2020*, La Gruyère: *Sonntag, 12. Juli 2020*. [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)

## HERZSCHLAUFE SENSE



Auch dieser neue Herzroute-Rundkurs Nr. 299 hat beste Chancen auf Kultstatus. Naturnahe Flusstäler, Wälder und Hügel formen die sanfte Voralpenlandschaft und laden zur Erfahrung aus eigener Muskelkraft und etwas E-Unterstützung: So läuft's im Sensegebiet auf 70 Kilometern einfach rund. Ein kostenloser Routenführer kann unter [www.herzroute.ch](http://www.herzroute.ch) bestellt werden.

## DIE FREIBURGER VORALPEN VON OBEN

Die Freiburger Voralpen sind ein Paradies für Gleitschirmflieger. Moderne, tragfreundliche Gleitschirme ermöglichen neue Abenteuer zwischen Berg und Tal. In mehreren Destinationen bieten erfahrene und freundliche Piloten naturnahe Erlebnisse mit Tandem-Flügen an. In Schwarzsee zum Beispiel wird nach einem Aufstieg zu Fuss auf den Gipfel Cousimbert oder auf die Anhöhe Gurli der Tandem-Gleitschirm zum sanften Abheben bereit gemacht.

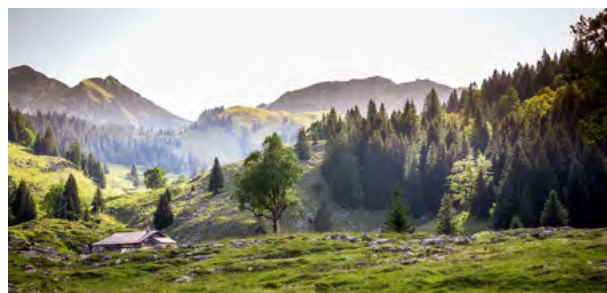
Und schon bewundert man die Freiburger Voralpen aus der Vogelperspektive. Wow! In der Region La Gruyère geht man noch ein paar Schritte weiter naturwärts. Nach dem Anmarsch und einem kleinen Picknick auf einem Voralpen-Gipfel, welcher je nach Wetterverhältnissen ausgewählt wird, ist der Moment gekommen: Abflug. Eintauchen in die unglaubliche Natur. Einzigartige Aussichten sind garantiert!

## 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](http://www.jaun-bergbahnen.ch)

## BRECCASCHLUND



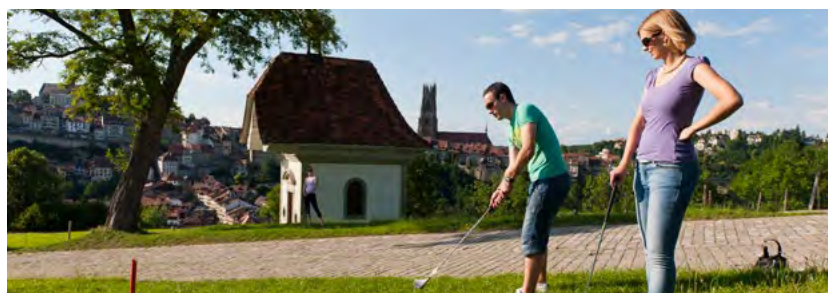
Die faszinierende Urlandschaft Breccaschlund ist ein Bauwerk der Gletscher. Eine 2,5-stündige Rundwanderung führt hin. Man startet in Schwarzsee (1'047 m ü.M.) per Sesselbahn auf die Riggisalp (1'493 m ü.M.) und findet sich wenig später inmitten der Berg-Arena des Naturschutzgebiets Breccaschlund. Am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

## SAC-HÜTTE



**Cabane de Marindes:** Inmitten des Naturreservats des Vanil Noir ist diese einfache SAC-Hütte (bewartet Juni-September) perfekt für Wanderer, Tierbeobachter und Pflanzenliebhaber.

## STADTGOLF DURCH FREIBURG



Mini-Golf, aber im Stadtformat! Nicht nur Familien lieben die spielerische Art und Weise der Stadterkundung. Der Parcours mit 18 Löchern führt vom Zentrum via Standseilbahn (Funiculaire) in die Unterstadt, wo alte Holz- und Steinbrücken überquert werden. Übrigens: Die City Card schliesst Stadtgolf, Mini-Zug, viele Sehenswürdigkeiten und öffentliche Verkehrsmittel ein. [www.fribourgtourisme.ch](http://www.fribourgtourisme.ch)

## GRAND TOUR DES VANILS

Seit Sommer 2018 finden geübte Wanderer elf 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-Charney und dem Vanil Carré in Châteaux-d'Oex (VD). Die gut 157 Kilometer verbinden vielfältige Voralpen-Landschaften und deren herausragendsten Natur-

schönheiten 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 etwas Flexibilität.

## 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: Trottnett-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-Mittelstation über zwei Routen nach Charmey hinunter, mit einem Trotti machen Höhenmeter am Berg am meisten Spass. Mietmaterial gibt es bei den Bergbahnen.

## MAULTIERE



Wer will, kann Jean-Claude Pesse und seine mit Alpkäse beladenen Maultiere von der Alp im Naturpark Vanil Noir bis zum Reifekeller bei Charmey begleiten.

## HIGHLINE ÜBER DEM MOLÉSON



Ein Wochenende lang treffen sich die besten Highliner Europas auf dem Moléson und zeigen ihren atemberaubenden Lifestyle. Die Könner vereinen die Talente von Bergsportlern und Zen-Meistern in sich. Nur dann können sie quasi der Schwerkraft davontanzen und eine coole, sichere Show bieten. Zuschauen kostet nichts, selber Ausprobieren viel Nerven und Gleichgewicht. [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch)

## 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 Alpweiden- und Waldwege talwärts nach Les Paccots zurück, wo ein erfrischendes Dessert die Schlemmertour abrundet. Die „Gourmetpfade“ muss man unter [www.les-paccots.ch](http://www.les-paccots.ch) reservieren.

## 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](http://www.aventure-gruyere.ch).

## PER SUP ZUR EINSIEDELEI



Saane und Schiffenen-Stausee sind ruhige Gewässer. Geübte Stand Up Paddler können bei Freiburgs alter Bernbrücke loslegen. Unter der Poya Brücke gleitet man stadtauswärts. Auf dem Schiffenensee nimmt man Kurs auf die Grotten der Magdalena Einsiedelei. Dieser magische Ort mit religiöser Vergangenheit zeitigt auch ein geologisches Phänomen. Der Sandsteinboden entstammt 20 Millionen Jahre alten fossilen Sanddünen.

## 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](http://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.weguidefishing.ch](http://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](http://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](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://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 Schiffenensee bei Freiburg reflektiert

tausend Farben, und im Schwarzsee und Greyerzersee 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](http://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 süsslichem Senf. Anschliessend Degustation.

## 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 18.- 20. September 2020 feiert „tout“ Vully das Winzerfest in Praz. [www.vully.ch](http://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](http://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](http://www.la-gruyere.ch)

## GALTERNTAL



Eishockey-Fans sei verraten, dass der legendäre HC 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 ein feiner 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 la Clef 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!

## GREYERZERSEE-APP



Der Greizersee in erweiterter Realität: Was der Herbst mit seinen unglaublichen Farben von Natur aus macht, steigert die neue App Novilé noch und bietet Mehrwert. Auf sieben Abschnitten des Wanderwegs um den See laden Infotafeln zum Einscannen und Erleben von Geschichte, Geologie, Fauna und Flora bis hin zu einem virtuellen Flug über die Ogoz-Insel. Mehrfachbesucher sammeln Punkte, die sich in Käse verwandeln lassen.

## 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 und Charmey: 26. September 2020; Semsales und Albeuve: 03. Oktober .*

## TRÜFFELMARKT MURTEN



Der zweitägige Trüffelmarkt mit köstlichen Funden aus der Region hat sich als herbstliches Stelldichein etabliert. Tagsüber bummelt man durch die extra autofrei gehaltenen Altstadtgassen, degustiert, kauft und tauscht sich aus. Abends findet ein Galadiner statt, bei dem mehrere Murtner Köche ihre Kellen schwingen. *21.- 22. November 2020*

## TEYSACHAUX



Der Teysachaux bei Les Paccots ist ein „Vanil“, auf Patois ein zackiger Gipfel. Eine anspruchsvolle Rundtour ab Les Rosalys (T3) führt via das Chaletbeizli Incrota, die Alp Tremetta und über den Kamm zum finalen Anstieg. Nie ist der Blick über den Genfersee und das Vivisbachbecken schöner als im Herbstlicht. Auf dem Rückweg kehrt man in der Buvette Le Vuipay ein.

## ZEIT FÜR DIE KILBI-BÉNICHON

Im Herbst feiern die Traditionen in den Freiburger Voralpen Hochzeit. Der Alpsommer ist vorbei, die Früchte der Arbeit sind eingefahren. Erntedank und Wiedersehen mit dem Tal feiert man in den Haushalten mit dem traditionsreichen Kilbi-Menu. Dieses gibt es zunehmend auch im Rahmen öffentlicher Bénichon-Feiern zu geniessen, Gäste sind herzlich willkommen. Das Essen steht natürlich im Mittelpunkt, doch nicht fehlen dürfen die Paraden der blumengeschmückten Kühe und Ziegen, Marktstände, Spiele, Musik und Tanz. Berühmt ist etwa die Berg-Bénichon in Charmey (*09.- 11. Oktober 2020*), ein Fast-Geheimtipp die Kilbi in Châtel-St-Denis (*16.- 18. Oktober 2020*). Details unter [www.benichon.org](http://www.benichon.org).

## 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](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://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](http://www.fribourgregion.ch)

## SCHNEE SPORTLICH



**Wintersport in Zahlen:** 160 km präparierte Pisten für Skifahrer und Snowboarder, 84 km klassische Langlaufloipen, 18 km coole Schlittelbahnen, 176 km signalisierte Schneeschuhrouen und Winterwanderwege, Hot Spots fürs Schlittschuhfahren und Eisstockschiessen und die Bains de la Gruyère mit drei gut 34° warmen Mineralwasser-Becken.



**Freestyle:** Von La Berra auf den Olymp: Mathilde Gremaud (Jahrgang 2000) ist die Überfliegerin der Freestyle-Skiszene. Mit 18 gewann sie Olympisches Silber, mit 19 Gold an den X-Games. Energie und Ruhe für diese Erfolge holt sie sich in ihrer Heimat, der Region La Gruyère, wo sie auf La Berra als Zweijährige erstmals auf Skiern stand. Dort bedeutet „Big Air“ auch für sie ganz einfach frische Luft und einmalige Weitsicht.



## EISPALÄSTE



Ob Piratenschiff, 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](http://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. 5. Dezember 2020 - 6. Januar 2021

## SCHWARZSEE ON ICE



Endlich gefroren, kontrolliert und als Tummelfeld freigegeben! Die 0.5 km<sup>2</sup> 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](http://www.schwarzsee.ch)

## MOLÉSON FÜR ALLE



Auf dem wunderbaren Freizeitberg werden Ausflügler, sportliche Familien und Adrenalin-Junkies gleichermaßen glücklich. Legendar ist die schwarzsee Piste, doch Skivergnügen gibt's auch in blau und rot. Eine Schlittelpiste und schönste Pfade für Schneeschuh- und Winterwanderer runden das Angebot an. [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch), [www.magicpass.ch](http://www.magicpass.ch)

## 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,

Kindheitserinnerungen kommen hoch. Danach setzt man sich im warmen Chalet zu einem köstlichen Fondue moitié-moitié und lauscht den Geschichten der Region. Während der Wind um die Holzschindeln pfeift, erwachen die Wichtel, Feen und Hexen, die weissen und schwarzen Gämsen der alten Sagen zu neuem Leben. Wetten, dass diese Nacht in Erinnerung bleibt? Cyrille und sein Team von Attitude Oxygen haben noch weitere Aktiv-Abenteuer auf Lager. [www.aoxy.ch](http://www.aoxy.ch)

## LICHT-FESTIVAL



Murten präsentiert sich im Januar jeweils besonders zauberhaft. Das Seeufer und das romantische mittelalterliche Städtchen erstrahlen wie ein Kaleidoskop. Rund 30 Arteplages, ein Licht- und Musik-Spektakel in der Deutschen Kirche, gar Unglaubliches der Lichtmagier „Spectaculaires“ auf der Schulhausfassade und Tausende von Seelaternen machen Murten zum Gesamt-Kunstwerk. *13.- 24. Januar 2021*  
[www.murtenlichtfestival.ch](http://www.murtenlichtfestival.ch)

## CIRCUIT SECRET



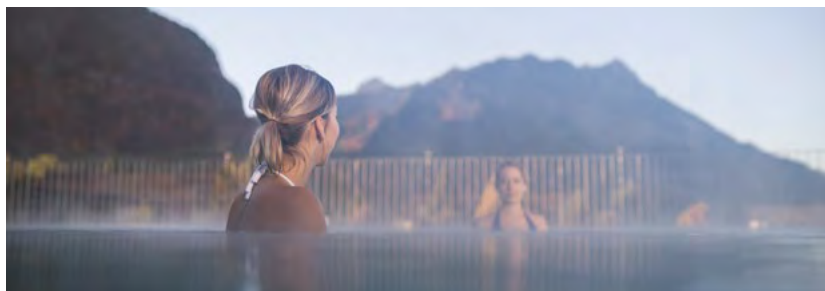
Auf dem Weg zur „Schweizer Hauptstadt des Lichts“ setzt Murten auf noch mehr Licht in der dunklen Jahreszeit. Zwischen Oktober und März, also vor und nach dem Murten Licht-Festival (12 Tage im Januar), beleuchtet ein Circuit Secret ein paar zusätzliche Begebenheiten rund um das Städtchen. Die Besucher sind individuell, sprich mit technologischer Unterstützung, unterwegs zu visuell animierten Geschichten und Märchen.

## GASTLOSEN



**Grossmutterloch:** Teufel und Geologen werden sich nie einig, Besucher aber freut das winterliche Sonnengeglitzer aus der Gastlosen-Felswand. Jaun Tourismus weiss, wo und wann.

## 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](http://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-TOUR



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.

7.- 8. Februar 2020, abends. [www.les-paccots.ch](http://www.les-paccots.ch)

## LANGLAUF



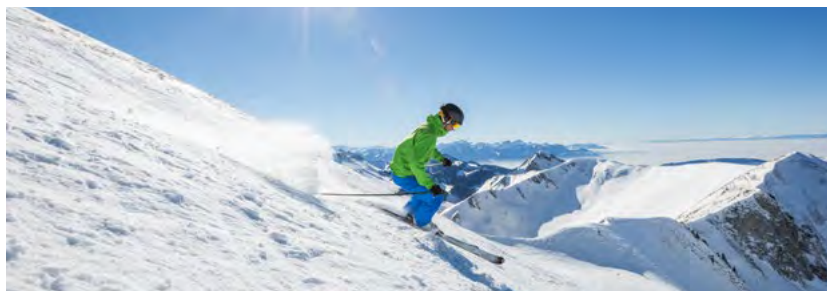
Die Region La Gruyère lässt sich wunderbar auf schmalen Latten erkunden und geniessen. Besonders schneesicher und auch für Einsteiger geeignet ist die 2 x 10 Kilometer-Loipe Jaun-Charmey. Geübte Langläufer peilen die anspruchsvollere Höhen-Loipe am Jaunpass an. Verschiedene Rundkurse, ein Fun Park und 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. [www.la-gruyere.ch](http://www.la-gruyere.ch)

## UPGRADE YOUR SKI DAY!



In Schwarzsee bringt der Kauf einer Tages- oder Mehrtageskarte noch mehr Ski-Spass. Man kann die Bergbahnen bereits am Vortag ab 15 Uhr kostenlos nutzen. Ob ein paar erste Pistenkilometer bei stimmungsvollem Abendlicht, ein Terrassenstopp im Berghaus Riggisalp auf eine heisse Schoggi oder einen Glühwein... der nächste Tag beginnt gut – ohne Anstehen an der Kasse.

## EVENTS IM SCHNEE

Langläufer, Skater, Skitourengänger, 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 Skitourengänger lockt die „Trophée des Gastlosen“ ab Jaun oder Abländschen. Schnell muss man schon mit Anmelden sein, denn zugelassen sind maximal 1'200 Teilnehmende. *Sonntag, 2. Februar 2020.* Das Brevet des Armaillis (Sennen-Diplom) ist ein Schneeschuh-Volks-event, welcher in rund 3,5 Marschstunden von Moléson-sur-Gruyères nach Les Paccots führt. *Sonntag, 26. Januar 2020.* Vorschläge für Touren auf eigene Faust oder mit Guide gibt's unter [www.fribourgregion.ch](http://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](mailto:media@fribourgregion.ch)  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)  
[www.flickr.com/fribourgregion](http://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, Switzerland Tourism/Tina Sturzenegger, Mélanie Rouiller, Gian Marco Castelberg & Maurice Haas, Nicolas Repond, TPF, Sandra Mumprecht, aerostier.ch, Atelier Mamco, emoiphotos.ch, outsideisfree.ch, Lucas Lahargoue, Simon Ricklin, CreationPhoto\_AurélieFelli, Daniel Ammann, Editions Berra, Maison du Gruyère, Nicolas Geinoz, Marc-André Marmillod, Switzerland Tourism/André Meier, 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, 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, Maxime Schmid, Agence Parallèle, Switzerland Tourism/Jan Geerk, twintheworld, Marion Landon, Estavayer-le-Lac - Payerne Tourisme, Heimatschutz.ch, Fribourg Tourisme, Yog<sup>1</sup>Altitude, Switzerland Tourism/Lorenz Richard, Terroir Fribourg

Vervielfältigung der Texte und Fotos unter Angabe der Quelle gestattet.