

FRIBOURG REGION

MEDIENDOSSIER



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



Aktiv draussen

Beliebte Biketrails & schönste Wanderwege



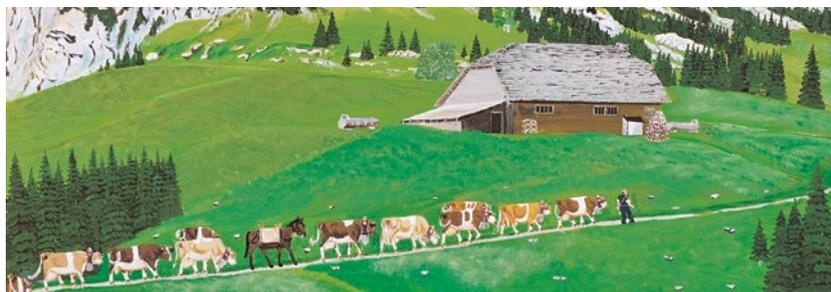
TRADITIONEN

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

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 Dzaqqillon 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 Hutbündeli-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

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 25. September 2021, Albeuve und Semsales am 2. Oktober 2021.* In Jaun wird mit der Schafscheid seit über 400 Jahren der Alpabzug der Schafe gefeiert. Im Tal angekommen, werden die rund 400 Tiere nach Besitzern sortiert (scheiden) und verladen... oder verkauft. Ein grosser Markt stellt sicher, dass niemand ohne Souvenirs heimkehren muss. *20. September 2021*

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 Alpenbeizli 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. Ausgewanderte strömen heimwärts, Stadt und Land, Einheimische und Gäste finden zusammen. Gelebte Traditionen neu interpretiert, das mehrgängige Kilbi-Essen wie immer! Die grosse Kilbi oder Bénichon im Freiburgerland findet vom 15. bis 17. Oktober 2021 in Châtel-St-Denis statt. 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, 20. Juni 2021

CHORGESANG



Abbé Joseph Bovet (1879 – 1951) hat dem Kanton Freiburg ein umfangreiches musikalisches Erbe hinterlassen. Der spätere Kapellmeister der Kathedrale St. Nikolaus schrieb rund 2000 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 DEN FREIBURGER ALPEN

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 Käselaiibe 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. 2019 wurden über 201 Tonnen Gruyère d'Alpage AOP und 77 Tonnen Vacherin Fribourgeois d'Alpage AOP im Kanton Freiburg produziert. Käseliebhaber gewinnen unter kundiger Führung einen Einblick in die heiligen Hallen der la Tzintre. Den Abschluss bildet ein Apéritif mit Käseverkostung.

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. *Dienstag, 22. Juni 2021*

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, 3. Oktober 2021*

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, 17. bis Sonntag, 19. September 2021*

CARNAVAL ODER FAS(T)NACHT – WILD UND LUSTIG

Seit 52 Jahren wird der Carnival des Bolzes in Freiburgs Unterstadt gefeiert. Das traditionelle Programm sieht farbenfrohe Umzüge für Gross und Klein, Guggenmusiken und viel Rambazamba in den Altstadt-Lokalen vor. Fulminanter Höhepunkt ist jeweils das Verbrennen des grossen Rababou. Wie der Carnival des Bolzes in Corona-Zeiten im Detail gestaltet wird, ist noch offen. *Samstag, 13. bis Dienstag, 16. Februar 2021*

Auch in Murten zelebriert man die närrischen Tage. Seit 1950 wacht die „Fastnachtgesellschaft“ über den korrekt der Tradition verpflichteten Ablauf. So soll es denn auch im 2021 Umzüge, Guggenmusik und Schnitzelbänke geben, jedoch keine Gassen- und Beizenfastnacht. Seit 1965 ist es der „Füdlbürger“ (Kleinbürger), der stellvertretend für den Winter und allerlei Vorfälle während des vergangenen Jahres nach einem willkürlichen Prozess verurteilt und verbrannt wird. *Freitag, 5. bis Montag, 8. März 2021*

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, 4. Dezember 2021.* 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, 2. April 2021.* 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, 3. Juni 2021*

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 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, 8. August 2021*

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

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, 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 zweitmeistbesuchte Attraktion der Westschweiz. Und an der Route de la Fonderie in Freiburg lockt Chocolat Villars zum süssen Stopp.

JAMBON DE LA BORNE



Geräucherter Beinschinken aus dem Bauernkamin (borne) ist wohl der Star des Kilbi-Menüs. Um die überlieferten Methoden des Räucherns über dem Holzfeuer zu erhalten, werden traditionelle Räucher-kammern wiederaufgebaut. Eine gute Adresse ist La Jambonnière in Mézières, welche ihre preisgekrönten Spezialitäten auch per Post verschickt. Eine Tranche, etwa frisch vom Markt, erhebt ein Wandersandwich zum Gourmetgenuss.

GROSSE KILBI-BÉNICHON



Einmal im Jahr feiert der ganze Kanton Freiburg gemeinsam die Kilbi, das Fest zum Erntedank und Wiedersehen nach der Alpsaison. Ausgewanderte strömen heimwärts, Stadt und Land, Einheimische und Gäste finden zusammen. Gelebte Traditionen neu interpretiert, das mehrgängige Kilbi-Essen wie immer! Die grosse Kilbi oder Bénichon im Freiburgerland findet vom 15. – 17. Oktober 2021 in Châtel-St-Denis statt. www.benichon.org

SEISLER BRÄTZELE



Diese salzig-knusprig-feinen Apéro-Begleiter sind ein kulturelles Erbe des Sensebezirks. Erhältlich sind sie etwa in Schwaller's Bauernladen bei Schwarzsee.

MORGENS AUF DER KÄSEALP



Nirgends schmecken Gruyère d'Alpage AOP und Vacherin Fribourgeois d'Alpage AOP besser als am Ort ihres Ursprungs. Dieser Genuss lässt sich fortan mit schönsten Erinnerungen verbinden. Beim Alpchalet Vounetsee kann man die Sennenfamilie Piller durch ihren Arbeitstag begleiten, vom Melken über die traditionelle Alpkäseproduktion (8.30 – 10.30 Uhr) 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 Murtenner 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).

GENUSS ZELEBRIEREN



Am 2. Mai 2021 zelebriert man im Städtchen Gruyères die Fête du Fromage, eine Hommage an die traditionsreiche Käseproduktion, verbunden mit Darbietungen von Alphornformationen, Schindelmachern und anderen Traditionshandwerkern. Feinschmeckern ist die Messe Goûts et Terroirs vom 28. Oktober bis 1. November 2021 in Bulle ein Muss. Trüffel-Liebhaber pilgern vom 20. – 21. November 2021 zum legendären Trüffelmarkt nach Murten.

CRAFTBIER



Das Freiburg Craftbeer Festival würdigt die Kreationen kleinerer Bierbrauereien, welche das Handwerk der Braukunst hochhalten.
10. – 11. September 2021

TASTE MY FRIBOURG



So schmeckt Freiburg: Man startet mit einer Mini-Cuchaule im urbanen Le Point Commun. Später degustiert man im angesagten Les Trentenaires ein Craft-Bier und Käse. Dann geht's zum Durstlöschen ins Les Marchands Merciers bei der Kathedrale. Menu, Freiburger Wein, Dessert und Café tischt die Brasserie de l'Epée in der Unterstadt auf. Diese Food Tour macht Lust auf mehr!

VULLY-WEINE VOR ORT GENIESSEN

Mit 152 Hektar Rebland ist der Vully am Murtensee die kleinste der 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. Vom 21. bis 23. Mai 2021 sind im Vully-Weingebiet die „Caves ouvertes“. Eine wunderbare Gelegenheit für vertiefte Einblicke in die

meist familiengeführten, traditionsreichen Weingüter! Feinschmecker begeben sich am 26. Juni 2021 auf die „Route gourmande du Vully“ oder am 18. Juli 2021 auf eine „Balade gourmande“. Dass der Vully sein Winzerfest gross zu feiern versteht, wird am 17. bis 19. September 2021 klar. Wunderbar spazieren lässt es sich ganzjährig auf den drei Reblehrpfaden, wo man zudem traumhafte Aussichten genießt ... und Anschluss auf das Murtensee-Kursschiff hat. www.levully.ch

GOURMET-RESTAURANTS



Im Gault-Millau-Führer steht weiterhin das Des Trois Tours (18 Punkte) von Alain Bächler an der Spitze der Freiburger Gourmetküchen, gefolgt vom Team um Pierre-André Ayer im Le Pérolles (17 Punkte). Mit 15 Punkten neu dabei sind L'Auberge des Montagnards in Broc, wo Kilian Fioretto am Herd steht, und La Terrasse von Gregory Halgand im Golf-Resort am Greyerzersee. Geheimtipp: das hübsche Café Paradiso in Bulle mit 13 Punkten.

LE PETIT CHEF



Auch wenn das Murten Licht-Festival 2021 coronabedingt abgesagt wurde: Die Region Murtensee bleibt engagiert auf Licht-Mission. Eines der drei Ersatzprojekte spielt im kulinarischen Bereich und heisst „Le Petit Chef“. Auf den Tisch kommt ein vier- bis fünfgängiges Geniessermenu. Dieses wird kalorienfrei angereichert, sprich mit einem auf den Tisch projizierten Lichtspektakel zum unterhaltsamen Erlebnis ausgebaut.

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

KILBI AUF DEM TISCH



Von August bis November stehen die Chancen gut, in Restaurants das Bénichon-Menu bestellen zu können. Das ursprünglich im Familienrahmen aufgetischte Menu gibt's etwa im Café du Gothard in Freiburg oder im Café Le Fribourgeois in Bulle. Da und dort verwandeln Bauernfamilien ihre Höfe in temporäre Beizen. Und seit 2020 gibt's in vielen Freiburger Metzgereien das vakuumverpackte, fixfertige „Kilbi-Menu-Set“ zum Mitnehmen.

BÜSCHELIBIRNE



Die kleine Poire à Botzi (botzi = Patois für Büschel) ist anspruchsvoll im Anbau, schwierig zu konservieren und ungewiss im Ertrag, sprich charaktervoll! Aber sie hat eine starke Lobby: Alain Bächler vom Restaurant Des Trois Tours (18 Gault Millau-Punkte) spricht für sie als Botschafter. Und die über 100-köpfige „Bruderschaft der Poire à Botzi“ wacht über dieses kulinarische Erbe Freiburgs. Man muss sie also mögen!

Winzer im Vully. Für sie sind die Kuchen die idealen Begleiter zum Wein. So reichen sie diese zum Apéro offenfrisch, 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 und www.boulangerie-guillaume.ch

SCHLEMMEN MOBIL



Die Apéro Box verführt zum Stadtpaziergang in Freiburg und einer genüsslichen Pause am Lieblingsplatz, etwa am Saane-Ufer oder aussichtsreich bei der Loreto-Kapelle. Die gut gefüllte Picnic Box Freiburg Region gibt es vielerorts im Kanton, sie passt in den Rucksack, aufs Velo oder in die Badetasche. Daheimgebliebene verwöhnen sich mit Feinkost aus den Genusspaketen (Paniers) des Online-Shops von Terroir Fribourg.

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, 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 vin cuit auf Birnenbasis, Senfmehl, Zucker, Anis, Zimt und Nelken sowie je eine Prise ... Doch psst, das ist geheim. Während der Bénichon in Estavayer-le-Lac (27. – 30. August 2021) steigt am Samstag sogar ein Wettbewerb um den besten Kilbi-Senf des Kantons Freiburg.

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

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: Städtisches Abwasser!
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

KLASSIK AUF NEUEN WEGEN



Die Freiburger Mezzosopranistin Marie-Claude Chappuis ist die Initiatorin des Festivals du Lied, welches sie 2020 kurzum in ein Drive-In-Festival umgestaltete und die Musik auf dem Parkplatz von Charmey spielen liess. Ob Schweizer Volkslieder, die Nationalhymne auf dem Rütli, Opern auf grossen Bühnen oder zur Not auf einem Parkplatz, sie sorgt für wunderbare Gänsehautmomente.

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.

KÜNSTLER-LIEBE



Freiburgs berühmtestem 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 des 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

FROSCHMUSEUM



Das skurrilste Museum der Region hat Estavayer-le-Lac: 108 ausgestopfte Frösche in satirischen Szenen aus dem Alltag des 19. Jahrhunderts. 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 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

ZEITREISE MIT AUGMENTED REALITY

Stadtwanderer erwartet Neuland in Freiburgs Altstadt. Der Visioguide „Frÿburg 1606“ entführt auf eine Zeitreise ins Jahr 1606. Dank Augmented Reality entdeckt man Gassen und 360° Ansichten von damals, erblickt längst verschwundene Befestigungsanlagen und begegnet Menschen in ihrem Alltag. Ja, man erlebt sogar eine Geschichte mit ihnen und kann sie in einer wichtigen Angelegenheit unterstützen. Ein Höhepunkt des Rundgangs ist der neue „Espace 1606“ im Alten Werkhof mit dem 52 m²

grossen Modell (1:250) der Altstadt. Basierend auf dem Plan Martini von 1606 sind da 1700 Gebäude, 14 Meter Stadtmauern, ferner Flussufer, Brücken, Brunnen, Gärten, 3000 Bäume und 2000 Personen zu entdecken. Start zum Zeitreise-Abenteuer ist bei Freiburg Tourismus, wo man ein Tablet mietet oder die App „Frÿburg 1606 AR“ aufs Smartphone lädt. Diese Einladung zum Eintauchen in die Vergangenheit wurde für den Milestone 2020, Kategorie Innovation, nominiert.

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 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, das burgundische Heer unter Herzog Karl dem Kühnen zu schlagen. Murten gedenkt dieses Sieges alljährlich mit der feierlichen Solennität, dem Murtenschieszen und dem Murtenlauf. Es gibt Infotafeln auf den Ringmauern, das Museum Murten erzählt die Geschichte multimedial, und neu kehrt das originale Schlachtpanorama – zuletzt im Expo02-Monolith zu sehen – als Projektion zurück.

FILMFESTIVAL



Das Internationale Filmfestival Freiburg will das Verständnis zwischen den Kulturen fördern und zur Reflexion anregen.
19. – 28. März 2021
www.fiff.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.

FREIBURG ZUR DÄMMERSTUNDE

Für dieses Abenteuer sollte man gut zu Fuss sein. „Freiburg zur Dämmerstunde“ heisst ein geführter, etwa 2.5-stündiger szenischer Rundgang. Rendezvous ist im Innenhof der ehemaligen Komturei der Ritter des Heiligen Johannes zu Jerusalem in der Unterstadt. Im Laternenschein folgt man dem Mönchsritter Kristobald von Erlach durch die Gassen unweit des Saaneufers und durch steilen, dunklen Wald, vor allem aber weit zurück ins Mittelalter. Mit von der Partie ist die klatschfreudige Magd Katrin, die als Kräuter-

hexe allerlei Schleichwege kennt. Die Sagen und Fakten über Freiburgs Altstadt erzählen die beiden Schauspieler stets am Originalschauplatz. Was die alten Mauern und Gassen alles gesehen und gehört haben! Im Schummerlicht verfließen Geschichte und Mythen schon mal etwas gar unglaublich ineinander. Dieses Abendprogramm ist unterhaltsam und lehrreich, man bucht als Gruppe oder meldet sich für eine öffentliche Tour bei Freiburg Tourismus an.

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

ABTEIKIRCHE PAYERNE



Die frisch renovierte Abteikirche Payerne ist ein Meisterwerk romanischer Baukunst. Ein Rundgang lädt zum Eintauchen in die 1000-jährige Geschichte der eng mit Cluny verbundenen Abtei. An 20 Stationen vermittelt ein Audioguide das Wichtigste zum Bau, seinen Kunstschatzen und der Symbolik in Skulpturen und Malereien. Man erlebt zudem, wie die Mönche hier lebten und wie das einfallende Licht den Tagesablauf beeinflusste.

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.

STADTPLAN FREIBURG 1606



Der alte Werkhof in der Unterstadt ist wie Phönix aus der Asche auferstanden. Freiburg im Antlitz von 1606 präsentiert sich auf 52 m² 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

SINGFREUDIGE REGION

Zu den sehr lebendigen Traditionen gehört der Freiburger Chorgesang. Rund 7200 Sängern 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 @   



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 2389 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

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

ENTDECKUNGEN AUF DIE SANFTE ART



An der Nouvelle Plage in Estavayer-le-Lac sticht man in See. Ab dann entscheiden die Natur und etwas Glück, was sich auf der Kanutour mit der Biologin Aline präsentiert. Ganz sanft nähert man sich den Wundern der Grande Cariçaie, natürlich nur ausserhalb der Schutzzonen, und beobachtet Haubentaucher, Kolbenenten und Co. Ein beglückendes Erlebnis für Morgenmenschen!

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

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 6000 Litern pro Sekunde herunterstürzender Wassermassen bringt viel Energie aus dem Erdinnern mit. www.esprit-des-lieux.ch

WASSERFALL RUE



Inmitten einer lieblichen Hügellandschaft liegt Rue, die „kleinste Stadt Europas“ am Fusse eines Felsvorsprungs. Vom mittelalterlichen Städtchen mit seinem Schloss ist es nur ein Katzensprung zu den Broye-Wasserfällen (Chutes de Chavanettes), wo Kinder und Erwachsene am lauschigen Flussufer wunderbar planschen und entspannen können. Die den Freiburger Voralpen entspringende Broye fliesst danach weiter Richtung Murtensee.

DRACHENNEST



Kleine Wilde werden ihn lieben, den neuen Spielplatz Drachenland Kaiseregg auf der Riggisalp oberhalb von Schwarzsee. Da kommen Muskeln und Sinne ins Spiel. www.schwarzsee.ch

KANU AB FREIBURGS ALTSTADT



Unter Paddlern gelten die Saane und der Schiffensee 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

LES PACCOTS' RARE NATURLANDSCHAFTEN

Die Region um Les Paccots mit ihren Feuchtgebieten, Mischwäldern und Hochebenen bietet Naturliebhabern vielfältige Schätze. Der Bergsee Lac des Joncs (1235 m ü. M.) etwa ist nur auf den ersten Blick unscheinbar. Er entstammt der Eiszeit, ist also rund 5000 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 Sumpflutauge. Ab Les Paccots

erreicht man auch das Niremout-Massiv (max. 1500 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

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

YOGA AUF DEM SEE



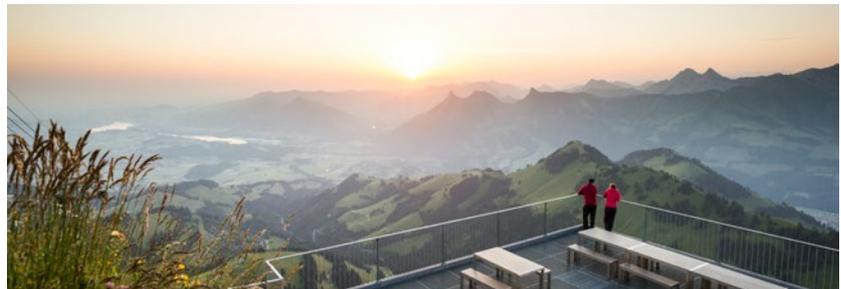
Nicht nur der Sonnengruss wird auf dem zur schwimmenden Yogamatte umfunktionierten Stand Up Paddle unvergesslich. Yogalehrerin Iris Krattinger lädt zum Yoga auf den Murtensee. Man staunt, wie das sanfte Schaukeln die Übungen im Sitzen, Knien und Stehen intensivieren. Kleine Muskeln, Atem und Achtsamkeit 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 5000 Pflanzenarten. Eine grossartige Welt der Botanik mitten in der Stadt! www.fribourgtourisme.ch

AUSSICHTSBERG MOLÉSON



Einfacher ist ein derart fantastischer Aussichtsgipfel (2002 m ü. M.) nicht zu haben. Von der Terrasse aus überblickt man weite Teile der Alpen, den Mont-Blanc, das Dreiseenland bis zum Genfersee und den Jura. Romantiker buchen ihren Tisch fürs Fondue zum Sonnenuntergang, für den Wein&Tapas- oder den Burger-Abend und spazieren ein Stück über den einfachen Kretenweg.

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 Alpherben 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

BADEN IM SCHWARZSEE



Ganz weich fühlt sich das Wasser des Schwarzsees an, es ist frisches Quellwasser von zwei Bergbächen und wurde schon im 19. Jahrhundert zum Heilbad genutzt. Wo baden? Der familienfreundliche Badestrand bei der Gypsera mit dem Holzsteg lockt zu allerlei Action, am malerischen Strand Staldenmotta genießt man Natur pur. Am besten spaziert man einmal rund um den See und entscheidet dann. Doppelt gesund, doppelt schön!

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

1001 SCHMETTERLINGE



Der Jungle-Trek führt durch Tropenwald, Mangrovensumpf und Orchideen-Weiher. Da verzaubern 1001 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

NEUES UND BEWÄHRTES AUF DEN 3 SEEN

Das Attila Boutique Boatel der Reederei Vully AG ist neu, umweltfreundlich und hip. Das einstige Frachtschiff erstrahlt in frischem Glanz und lädt mit neun Kabinen, Captains Lounge und Badeplattform zu entschleunigenden Kreuzfahrten über die drei Seen ein. www.attila.swiss. Die Schifffahrtsgesellschaft des Neuenburger- und Murtensees LNM bietet Kursverbindungen und gemütliche Rundfahrten an. Besonders beliebt ist das Dampfschiff Neuchâtel, welches nach einem speziellen Fahrplan (Vapeur) verkehrt. www.navig.ch. Die Drei Seen Schifffahrtsgesellschaft pflegen flotte 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 wännen sich im Paradies: Beinahe 1800 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.



Molésou-Klettersteig: 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.

SEILPARK CHARMHEY



Abenteuer in Charmey, der Name ist Programm. Von der Vounetse-Bergstation geht's zum Tal der Seilrutschen, wo man über max. 15 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. 28. – 29. August 2021

DOWNHILL LA BERRA



Tempoliebende Biker finden auf dem wunderbaren Aussichtsberg La Berra (1719 m ü. M.) seit Sommer 2018 zwei neue Downhill-Pisten vor. Die blaue, mit 5,4 Kilometern etwas längere Variante führt von der Bergstation der Kombibahn 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 genüssliches 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.

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

WAKEBOARD



Über den See fliegen ... dieser Traum lässt sich unter kompetenter Anleitung verwirklichen. Wakeboards zum Üben und der 800 Meter lange Wasserskiift am Strand von Estavayer-le-Lac stehen bereit. Die Steigerung wäre dann Wakesurf, also das Surfen auf der Heckwelle eines Motorbootes. Für Segellektionen oder die Miete eines Pedalos, Kanus oder Stand Up Paddles ist man hier ebenfalls an der richtigen Adresse. 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 Trailrunner jeden Niveaus. Wer wie Mike nach dem Laufen ein Fondue mag, stoppe im Alpchalet Incrota.

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 Piloten naturnahe Erlebnisse mit Tandem-Flügen an. In Schwarzeesee 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 (1570 m ü. M.). Nach 1,5 Stunden ist das legendäre Berghaus „Chalet du Soldat“ (1752 m ü. M.) erreicht. Welche Aussicht auf die spektakulären Felsen, über Alpen und in die Weiten des Greyerzerlandes! Nach dem Übergang „Wolfsort“ (1921 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 (1047 m ü. M.) per Sesselbahn auf die Riggisalp (1493 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 Brecca zum Fondue. 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

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-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 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.

MAULTIERE



Wenn Jean-Claude Pesse mit Maultieren und Gästen in den Freiburger Voralpen unterwegs ist, dient dies entweder dem Transport von Alpkäse, der Vermittlung von Werten wie Respekt vor der Natur oder dem Erhalt alter Traditionen. Im Sommer kann man ihn und seine Tiere zur Alp hinaufbegleiten. Für immer verbindet sich so der Genuss von Alpkäse mit den Emotionen, die man im Gleichschritt mit den Maultieren erfahren hat.

HÜTTENTOUR



So geht Abenteuer: Drei Tage die Freiburger Voralpen durchstreifen und in Berghäusern übernachten. Vom Wanderweg geht's direkt auf die Terrasse, später in die warme Stube und dann ins einfache Schlafgemach. Frühmorgens die Sonne begrüßen, Gämsen beobachten, Natur bewundern und neue Wanderpfade entdecken. Jaun – Soldatenhaus – Naturpark Vanil Noir – Cabane des Marindes – Cabane des Bounavaux. www.la-gruyere.ch

HIGHLINE MOLÉSON



Ein Wochenende lang treffen sich die besten Highliner Europas auf dem Moléson und zeigen ihren atemberaubenden Lifestyle. Die Könnern vereinen die Talente von Bergsportlern und Zen-Meistern in sich. Nur dann können sie quasi der Schwerkraft davontanzen und eine coole, sichere Show mit unglaublichen Tricks bieten. Zuschauen kostet nichts, selber Ausprobieren viel Nerven und Gleichgewicht. *Datum: September 2021*

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 (1106 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 (1499 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 abrundet. Die „Gourmetpfade“ muss man unter www.les-paccots.ch reservieren.

KAYAK-ABENTEUER



Der Greizersee 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 Greizer 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.

(E)MOUNTAINBIKE



Die Region um Les Paccots und Châtel-St-Denis ist feinstes Mountainbike-Land. Beschilderte Parcours für jedes Zeitbudget und Niveau stehen zur Auswahl. Genussmenschen lassen sich von der Pauschale verführen, die E-Bike-Miete und alles Nötige für ein Fondue an schönster Lage vereint. Könner wagen sich auf die Route Nr. 5 „Les Armaillis“ am Fusse der imposanten Berge Dent de Lys und Teysachaux, Adrenalin ist garantiert.

SLOW UP



Mit Velo oder Inline Skates fröhlich auf motorfreien Strassen!
Murtensee: *Sonntag, 25. April 2021*
La Gruyère: *Sonntag, 11. Juli 2021*
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 bestellt werden.

SELBER FISCHEN

Fachmännisch den Kunstköder auswerfen und Egli, Hecht oder Felchen aus dem Murtensee ziehen? Ob ein halber oder ganzer Tag, ob Schulung oder Fischertour, Jérémie Carrel macht das Fischen von seinem Aluminiumboot aus zu einem grossartigen Erlebnis. www.carrel-fishing.ch. Jungfischer aufgepasst: Wer eine selbstgefischte Forelle auf dem Teller wünscht, spaziert von Freiburgs Unterstadt ins wild-romantische Galterntal 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 Cariçaie 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

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 Wohlbe-finden danach pflegen. Am 17. – 19. September 2021 feiert „tout“ Vully das Winzerfest in Praz. www.vully.ch

HERBST PER E-BIKE



Nie ist das Licht schöner, es geht nochmals raus. In Charmey mietet man ein E-Mountainbike und radelt etwa zur Berghütte Gîte d'Allières bei La Berra oder sogar auf den Vounetse. Les Paccots lockt mit einer E-Bike-Pauschale mitsamt mobiler Fondue-Ausrüstung. Auf der Genuss-tour um den Murtensee stoppt man beispielsweise für Nidelkuchen im Stedtli, für die Eglifilets am Vully und für ein Glas Wein beim Camping Muntelier.

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

GALTERNTAL



Eishockey-Fans sei verraten, dass der legendäre HC Fribourg Gottéron hier seinen Anfang nahm. Über die Bernbrücke verlässt man Freiburgs Altstadt und erreicht bald schon die Forellenzucht Gottéron. Danach wird die Schlucht so richtig wildromantisch mit bemoostem Tuff-gestein, schroffen Felswänden, sprudelnden Quellen und einer Pflanzenwelt voller Farbenzauber. Eine mys-tische Wanderung, erst recht im herbstlichen Nebel!

KAISEREGG



Manchmal muss es ein Aussichtsgipfel sein, und da spielt der 2185 Meter hohe Hausberg von Schwarzsee in der ersten Liga. Insider erklimmen ihn frühmorgens, Ende Oktober geht die Sonne nämlich bei Eiger, Mönch und Jungfrau auf. Spektakulär ist das Panorama aber jederzeit. Bis Ende Oktober bietet die Riggisalp-Sesselbahn Aufstieghilfe. Beim Abstieg kehrt man in der urchigen Alphütte Salzmatt ein (offen bis Ende September) und schaut nochmals hoch.

(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 Jaun die Buvette des Sattels sowie 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: 25. September 2021; Semsales und Albeuve: 2. Oktober 2021. Jaun: 20. September 2021*

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. *20. – 21. November 2021*

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 (*8. – 10. Oktober 2021*), oder ein Fast-Geheimtipp die Kilbi in Châtel-St-Denis (*15. – 17. Oktober 2021*). Infos unter 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
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

ÜBERALL GLATTEIS



Endlich gefroren, kontrolliert und freigegeben! Die 0.5 km² grosse Natureisfläche des Schwarzsees ist wohl das schönste Tummelfeld für Schlittschuh-Geniesser, aber nicht das einzige. Im ganzen Kanton lockt Glatteis, im Freien in Charmey, Grandvillard und Murten. Auch die Eishallen in Freiburg, Bulle und Les Paccots sind beliebte Ziele für Eisprinzessinnen, kleine und grosse Eishockeyaner oder ein romantisches Pas de Deux.

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 Langlaufgegend gilt La Cuva bei Les Paccots.

SKITOUREN



In den Freiburger Voralpen gibt es viele lohnenswerte Ziele für Skitourengeher. Eine gut markierte Route führt etwa ab Les Paccots auf den 1568 m ü. M. gelegenen Le Pralet. Das Gipfelgefühl und die Aussicht über Berge und den Genfersee sind überwältigend. Beliebte zum Trainieren sind auch die Vitaski-Routen in Charmey und La Berra oder abends zugängliche Skipisten (*Montag bis Freitag jeweils an einzelnen Orten erlaubt*).

EINFACH SAUSEN LASSEN



Schlitteln macht Spass. Die Freiburger Bergbahnen ziehen dabei gerne mit am Strick, so am Freizeitberg Moléson, am Fusse der Gastlosen oberhalb von Jaun, in Charmey und Schwarzsee. In Les Paccots kombiniert man so: Ruhiger Anstieg mit Schneeschuhen, verdiente Pause in der Alphütte Le Vuipay, fröhliche Talfahrt mit dem Bob. Selbst in Freiburgs Altstadt heisst's vom 22. – 24. Januar 2021 „Auf die Schlitten, fertig, los!“

MAGIC PASS



Grosse Freiheit und Pistenglück in gut 30 Skigebieten der Westschweiz, darunter die sieben Wintersportberge der Region Freiburg im Jahresabo!
www.magicpass.ch

WELLNESS ALPIN ODER URBAN



Die Bains de la Gruyère in Charmey laden zu purer Entspannung nach dem Wintersport ... oder anstatt diesem. Eine magische Wasserlandschaft (34° C), freie Sicht auf die Bergwelt, verschiedene Saunen oder lieber eine Körper-Modelage mit hiesiger Schokolade? Wer nicht aus der Stadt raus will, bucht im Urban Spa. Auch gut!
www.bainsdelagruyere.ch; www.urbanspa-fribourg.ch

GEFÜHRTE SCHNEESCHUHTOUREN

Die Freiburger Voralpen sind prädestiniert für Schneeschuhtouren. Schritt für Schritt entschleunigt man und kommt dabei der winterlichen Natur und sich selbst näher. Es ist still, man hört nur das Knirschen des Schnees und den eigenen Herzschlag. Die Gedanken dürfen frei schweifen, denn man ist unter kundiger Führung unterwegs. Die diplomierten Guides kennen die schönsten Routen durch ruhige Wälder und verschneite Ebenen rund um Schwarzsee oder Charmey. Wie wäre es mal mit einer Mondscheinwanderung

und anschliessendem Fondue? Oder einer nächtlichen Tour mit Sagen und Geschichten? Oder gar einer Zweitagestour mit Übernachtung in einer Alphütte? Zur Entdeckung der winterlichen Natur lockt auch Les Paccots. Dort folgt man der Wanderleiterin mit „Ski-Hoks“ an den Füßen, einer Art Ski-Schneeschuhen, einfach für den Aufstieg, rassiger für die Abfahrt. Abgerundet wird das Erlebnis mit einem Menu Terroir, feinen Freiburger Spezialitäten.

SNOWTUBING



Die trendige Neuheit der Wintersaison 2020/21 in Charmey verspricht viel Tempo, Nervenkitzel und Spass für gross und klein. Start ist bei der Bergstation Vounetse. Reifen mieten, Helm auf, festhalten, Action! Auf einem mit Luft gefüllten Reifen rodeln, rutscht oder trudelt man in einem speziell gefertigten Schneekanal talwärts. Wer kriegt die Kurve am elegantesten? Wer beschleunigt am besten? Wer will nochmals?

SEILRUTSCHEN



Neu ist das Tal der Seilrutschen in Charmey auch im Winter in Betrieb. Zum Startpunkt auf dem Vounetse auf 1610 m ü. M. geht's bequem mit der Kabinenbahn. Dort begibt man sich in die Obhut eines kompetenten Guides. Dieser erklärt den Ablauf des Parcours (ca. 2,5 Stunden) und Sicherheitsfragen. Die 13 Seilrutschen, einige bis zu 300 Meter lang, versprechen viel Adrenalin, Emotionen und atemberaubende Vogelperspektiven.

CIRCUIT SECRET



Murtens Altstadt wartet mit einer neuen, interaktiv und poetisch gestalteten Entdeckungsreise zum Thema Licht auf. *Ab 2021 jeweils von Oktober bis März.*

GROSSMUTTERLOCH



Im Winter hat die Gastlosen-Bergkette ein einzigartiges Naturphänomen zu bieten. Ob der Riss in der Felswand wirklich vom Teufel stammt, der im Zorn seine Grossmutter gegen den Berg geschleudert haben soll, oder eben doch geologisch erklärbar ist: Ab Ende Oktober bis Mitte Februar blitzt die tiefstehende Sonne durch das Felsfenster und sorgt für zauberhafte Lichtreflexe.

FREIBURGER SPEZIALITÄTEN URCHIG GENIESSEN

Die gemütlichen Alpchalets mit Gastwirtschaftsbetrieb sind legendär. Sie bieten mehr als nur Speis und Trank, sie vermitteln pures Hiersein. Die Buvette au Creux du Feu liegt 40 Spazierminuten vom Dörfchen Broc entfernt und ist auch mit dem Auto erreichbar. Die Familie Julmy-Brodard kocht auf dem Holzfeuer und tischt die traditionsreichen Speisen der Region auf. Nur an schönen Winterwochenenden ist auch die Alpkäserei Gantrischli weit hinter Schwarzsee eine Top-Adresse für ein hauseigenes Fondue moitié-moitié. Abgelegen, aber angesagt!

Im Skigebiet von La Berra schwärmen die einheimischen Skifahrer, Tourengänger, Winterwanderer und die Freestyle-Überfliegerin Mathilde Gremaud von der Hausmannskost in der Gîte d'Allières. Wer in Les Paccots Schneeschuhlaufen und eine Frischluft-Mahlzeit kombinieren will, lässt sich ein Fondue-Kit mitgeben. Eine winterliche Schatzsuche mit Kindern führt ab Estavayer-le-Lac ins Naturschutzgebiet Grande Cariçaie. Wenn alle Rätsel gelöst sind, gibt's ein Fondue. A propos heisse Liebe im Caquelon: Es muss nicht immer Käse sein, Schoggi geht auch.

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

LICHT IN MURTEN



Auch wenn das grosse Licht-Festival 2021 abgesagt ist, verfolgt Murten seine Licht-Mission weiter. „Klein aber fein!“ kündigt sich ein Alternativ-Programm an. Dazu gehört ein Licht-Rundgang (3. – 28. März 2021) und beleuchtete Ringmauern. Unter dem Stichwort „Le Petit Chef“ wird Kulinarik mit Licht vermählt. Tickets müssen vorab gekauft werden. www.murtenleuchtet.ch. Datum Licht-Festival 2022: 19. – 30. Januar 2022

SCHNEE SPORTLICH



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

MOLÉSON FÜR ALLE



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 an. www.moleson.ch, www.magicpass.ch

EVENTS IM SCHNEE

Langläufer, 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: In coronafreien Jahren lockt die „Trophée des Gastlosen“ fitte Skitourengänger ab Jaun oder Abländschen. Schnell muss man schon mit Anmelden sein, der Event ist jeweils rasch ausgebucht. 2021 abgesagt, 2022 erster Sonntag im Februar. Das Brevet des Armaillis (Sennen-Diplom) ist ein Schneeschuh-Volksevent, welcher in rund 3,5 Marschstunden von Moléson nach Les Paccots führt. Sonntag, 17. Januar 2021. 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 @   

IMPRESSUM

Herausgabe: FRIBOURG REGION

Redaktion: Susi Schildknecht

Grafische Gestaltung: Laura Fässler

Copyright Fotos: Pascal Gertschen, Pierre Cuony Photographies, RawKingPhoto, Switzerland Tourism / Tina Sturzenegger, Mélanie Rouiller, Gian Marco Castelberg & Maurice Haas, Nicolas Repond, TPF, Sandra Mumprecht, aerostier.ch, Atelier Mamco, emoiphotos.ch, outsideisfree.ch, Simon Ricklin, CreationPhoto_AurélieFelli, Daniel Ammann, Editions Berra, Maison du Gruyère, Marc-André Marmillod, Switzerland Tourism / André Meier, Carim Jost, Nicolas Geinoz, Elise Heuberger, Claude-Olivier Marti, Boulangerie Saudan, Annie Bertram, Jo-Bersier, Museum Murten, Visual Moment, Christof Sonderegger, Vitrofestival Romont, Gilles Lansard, Siesta Oppi, Free4style, Charmey Tourisme, Stephen Pennells, REGIS COLOMBO / diapo.ch, Frédéric Rochat, Olivier Rapin, Maxime Schmid, Agence Parallèle, Switzerland Tourism / Jan Geerk, twintheworld, Estavayer-le-Lac - Payerne Tourisme, Heimatschutz.ch, Fribourg Tourisme, Yog'Altitude, Switzerland Tourism / Lorenz Richard, Terroir Fribourg, La Gruyère Tourisme, Les Montagnards, Switzerland Tourism / Tina Sturzenegger, Switzerland Tourism / Silvano Zeiter, Yanick Romagnoli, Sandra Mehl, Fribourg Region, Rolf Dietrich, BEIB Sàrl, Jessica Genoud / RTS, Zuberka / iStock

Vervielfältigung der Texte und Fotos unter Angabe der Quelle gestattet.