



AKTIV DRAUSSEN

WEGE DURCH DIE NATUR

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

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

HAUPTSACHE LEIDENSCHAFT



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



Molésou-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.

CHARMEY AVENTURES



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

CHEMIN DES 3 LACS



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

FESTI'RANDO



Les Paccots' Fest mit sinnlichspannenden Themenwanderungen würdigt die herrlichen Wege über Alpen und Berge... und die pure Wanderlust.

24./25. August 2019

DOWNHILL LA BERRA



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

DURCHS LAND VON MILCH UND KÄSE

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

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

VELO-RUNDTOUR



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

VELO-GOLF MURTENSEE



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

SLOW UP



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

E-BIKES



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

ANMARSCH UND ABFLUG INS GLÜCK

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

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

GASTLOSEN-RUNDTOUR



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

BRECCASCHLUND



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

STREIFZUG



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

JAKOBSWEG DURCH FREIBURG



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

GRAND TOUR DES VANILS

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

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

KÄSEREIENWEG



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

SCHUSSFAHRT



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

TRADITION



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

HOCH ÜBER BERG UND SEE



Am Festival Sport & Art Urbain, „tanzt“ der Highline-Weltrekordhalter Samuel Volery über dem Festplatz. Payerne, 11. Mai. 2019
Auf dem Gipfel des Moléson zeigen die besten Slackliner Europas ihre atemberaubenden Figuren. Daneben kann der Balanceakt selbst ausprobiert werden.

AUF GOURMETPFADEN VON HÜTTE ZU HÜTTE

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

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

KAYAK-ABENTEUER



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

STAND UP PADDLE



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

WAKEBOARD



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

TRAILRUNNING PARADIES



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

SELBER FISCHEN

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

KONTAKT

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

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