



AKTIV DRAUSSEN

WEGE DURCH DIE NATUR

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

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

KLETTERPARADIES GASTLOSEN

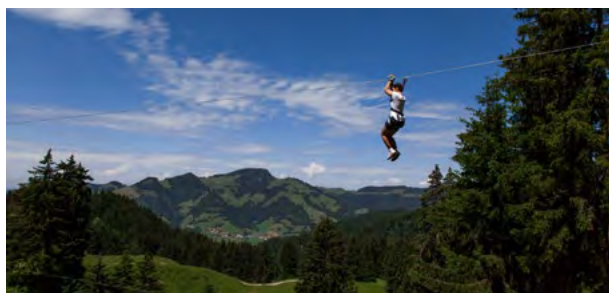


Die **Gastlosen** bieten zahllose Kletter-Routen und allerschönstes Übungsgelände. Einfach zugänglich, aber charismatisch halten sie Kletterer in ihrem Bann. Florence Nikles und Sébastien Monney gehörten zu den wenigen Auserwählten des Expeditionsteams des Schweizer Alpen-Clubs. Florence klettert seit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



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

SEILPARK CHARMHEY



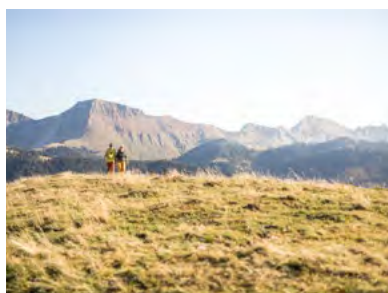
Abenteuer in Charmey, der Name ist Programm. Von der Vounetse-Bergstation geht's zum Tal der Seilrutschen, wo man über elf Seillängen insgesamt 400 Höhenmeter zurück zur Mittelstation „fliegt“. Ein adrenalinreicher Perspektivenwechsel! Wer diesen Kick nicht mag, begleitet die Truppe über den Wanderweg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

CHEMIN DES 3 LACS



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

FESTI'RANDO



Les Paccots' Fest mit sinnlichspannenden Themenwanderungen würdigt die herrlichen Wege über Alpen und Berge... und die pure Wanderlust. 29.- 30. August 2020

DOWNHILL LA BERRA



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

DURCHS LAND VON MILCH UND KÄSE

30 Wanderetappen bietet der Alpenpanoramaweg Nr. 3 vom Bodensee zum Genfersee. Das Freiburger Wegstück beginnt mit Etappe 21 und verspricht viel Wander- und Beizligenuss. Von Schwarzsee gelangt man per Sesselbahn auf die Riggisalp und wandert in die spektakuläre Urlandschaft Breccaschlund und dann über den flachen, von Gletschern ausgehobelten 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 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

SLOW UP



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

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.

DIE FREIBURGER VORALPEN VON OBEN

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

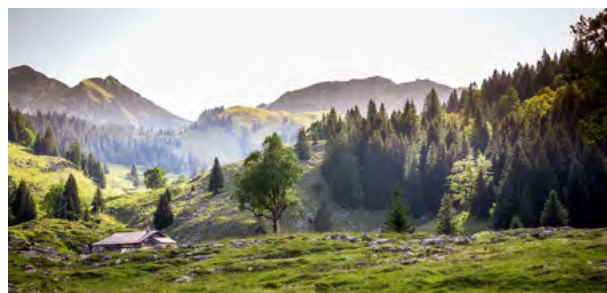
Und schon bewundert man die Freiburger Voralpen aus der Vogelperspektive. Wow! In der Region La Gruyère geht man noch ein paar Schritte weiter naturwärts. Nach dem Anmarsch und einem kleinen Picknick auf einem Voralpen-Gipfel, welcher je nach Wetterverhältnissen ausgewählt wird, ist der Moment gekommen: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

GASTLOSEN-RUNDTOUR



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

BRECCASCHLUND



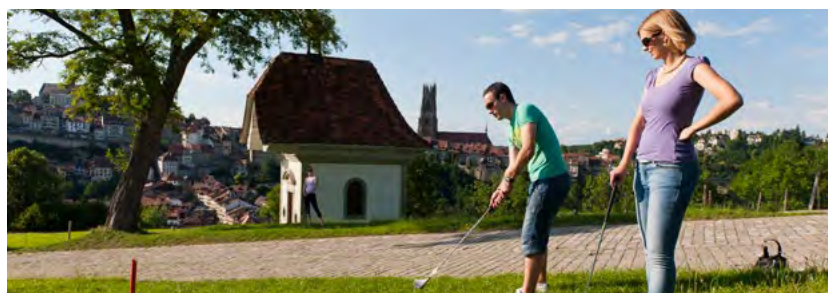
Die faszinierende Urlandschaft Breccaschlund ist ein Bauwerk der Gletscher. Eine 2,5-stündige Rundwanderung führt hin. Man startet in Schwarzsee (1'047 m ü.M.) per Sesselbahn auf die Riggisalp (1'493 m ü.M.) und findet sich wenig später inmitten der Berg-Arena des Naturschutzgebiets Breccaschlund. Am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

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-Charney und dem Vanil Carré in Châteaux-d'Oex (VD). Die gut 157 Kilometer verbinden vielfältige Voralpen-Landschaften und deren herausragendsten Natur-

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

KÄSEREIENWEG



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

SCHUSSFAHRT



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

MAULTIERE



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

HIGHLINE ÜBER DEM MOLÉSON



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

AUF GOURMETPFADEN VON HÜTTE ZU HÜTTE

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

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

KAYAK-ABENTEUER



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

PER SUP ZUR EINSIEDELEI



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

WAKEBOARD



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

TRAILRUNNING PARADIES



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

SELBER FISCHEN

Die Passion fürs Fischen hält die Brüder Samuel, Jonas und Damian seit Kindheit auf dem Wasser. Gerne teilen sie ihr Wissen über Hecht, Egli, Zander, Weissfisch und Wels und führen Anfänger und Könner mit ihrem Boot zu den besten Fangplätzen. www.weguidefishing.ch 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 @