



# NATURE LOVER

## DAS NATUR-MOTTO „SOWOHL ALS AUCH“

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

Hügel und ein von land- und forstwirtschaftlicher Nutzung geprägtes Gesicht. Die Freiburger Voralpen reichen von der Saane und dem Greyerzersee über die legendären, seit Jahrhunderten kultivierten Alpen bis zu 2'389 m hohen, schroffen Gipfeln oder Vanils, wie die Felszacken im Freiburger Patois heissen. Naturschutzgebiete, voralpine Pärke und gletschergeschaffene Urlandschaften laden zu sanfter Annäherung und lehrreichen Entdeckungen ein. [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## THEMENWEGE FÜHREN DURCH DIE NATUR



**Zu Bienen und Wald:** Um ein Kilogramm Honig zu sammeln, legt die Honigbiene etwa 150'000 Kilometer zurück und besucht zwei Millionen Blumen. Zwischen Courtepin und Misery-Courtion ist der fleissigen Biene ein 3,6 Kilometer langer Themenweg gewidmet. Ein weiterer neuer Rundweg heisst „Wild, Wald, Wasser“ und führt durch das Höllbachtal bei Plasselb. Infotafeln thematisieren den Wald und forstliche Herausforderungen wie Sturmschäden und Borkenkäfer. Das einstige Forsthaus Hölli am Ausgangspunkt kann als Gruppenunterkunft gemietet werden.



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

## FANGFRISCH



Berufsfischer Pierre Schaar empfindet pures Glück, wenn er mit seinem Boot ab Guévaux am Vully in See sticht. Zwanzig Fischarten kommen im Murtensee vor, darunter auch der berühmte grosse Wels. Um sich feine Eglifilets oder einen Zander vom See zu sichern, sollte man frühmorgens die Rückkehr des blau-weissen Bootes beobachten oder Pierre Schaar vorher kontaktieren. Tel. +41 (0)79 230 77 31 [pierre.pecheur@bluewin.ch](mailto:pierre.pecheur@bluewin.ch)

## BADEFREUDEN



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

## ALPEN-YOGA



Sandrine Dias führt über Wanderwege auf die Anhöhen von La Gruyère, durch eine Yogalektion zu sinnlicher Wahrnehmung und näher zum eigenen Ich. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## VOGELPARADIES



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

## PFAHLBAUDORF GLETTERENS ERLEBEN

„Guter Wurf!“ Der Speer steckt leicht federnd im Strohballen, zufrieden lässt die Elfjährige ihre Speerschleuder sinken. Die altsteinzeitliche Jagdausrüstung haben die Kinder in einem Workshop selbst hergestellt, nun wird sie auf der Wiese hinter den schilfgedeckten Lehmhäusern getestet. Im rekonstruierten Pfahlbaudorf in Gletterens am Neuenburgersee lebten vor rund 5000 Jahren unsere Vorfahren. Die Guides sind jedoch ganz von heute und wissen genau, wie sie den Alltag der Pfahlbauer anschaulich

vermitteln können. Feuer schlagen, Waffen, Werkzeug und Schmuck anfertigen, im Lederzelt oder im Tipi schlafen... vor dem Frühstück ein Bad im See nehmen... Nicht nur Kinder sind sich einig: Das Leben im Sumpf macht viel mehr Spass als ein trockenes Geschichtsbuch lesen. Das Pfahlbaudorf Gletterens ist vom *1. Mai bis 31. Oktober* täglich von 09.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. Infos zu Workshops, Events und Reservationen: [www.village-lacustre.ch](http://www.village-lacustre.ch)

## WASSERFALL JAUN



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

## WANDERLEITER



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

## HÄXEWÄÄG



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

## KANU



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

## LES PACCOTS' RARE NATURLANDSCHAFTEN

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

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

## MONT VULLY



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

## YOGA AUF DEM SEE



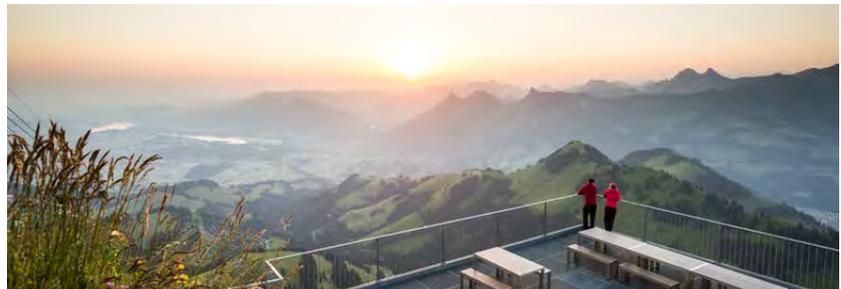
Nicht nur der Sonnengruss wird auf dem zur schwimmenden Yogamatte umfunktionierten Stand Up Paddle unvergesslich. Yogalehrerin Iris Krattinger lädt zum Yoga auf den Murtensee. Man staunt, wie das sanfte Schaukeln die Übungen im Sitzen, Knien und Stehen intensivieren. Kleine Muskeln, Atem und Achtsamkeit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

## BOTANIK



Der Botanische Garten der Universität Freiburg präsentiert in 20 Abteilungen rund 5'000 Pflanzenarten. Eine grossartige Welt der Botanik mitten in der Stadt!

## AUSSICHTSBERG MOLESON



Einfacher ist ein derart phantastischer Aussichtsgipfel (2'002 m.ü.M.) nicht zu haben. Von der Aussichtsterrasse aus geniesst man freie Sicht über weite Teile der Alpen, zum Mont Blanc, über das Dreiseenland bis zum Genfersee und zum Jura. Romantiker buchen ihren Tisch fürs Fondue zum Sonnenuntergang (*19. Mai. 2018 bis Ende Oktober, jeweils Freitag und Samstag*). [www.moleson.ch](http://www.moleson.ch)

## NATURPÄRKE AKTIV ENTDECKEN UND ERLEBEN

Der Regionale Naturpark Gruyère Pays d'Enhaut erstreckt sich über 503 km<sup>2</sup> im typisch voralpinen Gebiet zwischen Bulle, Montreux und Gstaad. Naturlandschaften wie von Menschenhand geprägte Kulturen bilden ein Erbe, das die Kantone Freiburg und Waadt gemeinsam erhalten wollen. Schöne Wanderwege, etwa die Käsewege auf alten Transportrouten oder die neu ausgeschilderte Weitwanderung Grand Tour des Vanils, führen durch die Täler, über Hügel und Berge. Dabei gewinnt man authentische

Einsichten in den Alltag der Alphirten und Dorfbewohner. Der 402 km<sup>2</sup> grosse Regionale Naturpark Gantrisch schliesst die Tourismusregion Schwarzsee mit ein. Hier wie dort gibt es Führungen, Exkursionen und Workshops, die Wissen über Natur, Kultur oder traditionsreiches Handwerk wie etwa Schindelmachen oder Brotbacken vermitteln. Die Pärke sind eine Einladung, diese kulturell reichen Regionen und den Charme des hier Alltäglichen echt kennenzulernen. [www.pnr-gp.ch](http://www.pnr-gp.ch) [www.gantrisch.ch](http://www.gantrisch.ch)

## BARFUSS-PFADE



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

## NATUR-KOSMETIK



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

## LANDART



Am Murtensee lädt die Kunsttherapeutin Nicole Viviane Chuard dazu ein, mit Materialien der Natur ein eigenes vergängliches Werk zu schaffen. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

## 1'001 SCHMETTERLINGE



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

## SCHIFFFAHRT

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