

# FRIBOURG REGION

IHR FERIEBEGLEITER | GENUSSVOLL | UNERWARTET | HERZLICH

2019

HOMMAGE

**NACHTS  
MACHEN DIE  
BIBER, WAS  
IHNEN GEFÄLLT**

ERLEBNIS

**GETESTET:  
HUFGEKLAPPER UND  
HARMONIE BEIM  
KÄSETRANSPORT**

LEIDENSCHAFT

**VERTRAUEN IN  
1800 KILOMETER  
WANDERWEGE**

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

# RENDEZ-VOUS

Die Freiburger teilen ihre Leidenschaften, ihre Kenntnisse oder ihren Lebensstil mit Gruppen oder Einzelpersonen, mit Gross und Klein.  
[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)



**DURCH DIE  
SCHATZKAMMERN  
DER NATUR**

SEITE 4



**DAS LEBEN IST  
EINE LANGE  
WANDERUNG**

SEITE 22



**VERTRAUEN  
IN 1800 KILOMETER  
WANDERWEGE**

SEITE 26

## INHALT

Durch die Schatzkammern der Natur..... 4 Aline Hayoz-Andrey lädt zu botanischen Wanderungen	Wanderkarte ..... 20 Wandern in der Region Freiburg macht glücklich!
Getestet: Hufgeklapper und Harmonie beim Käsetransport..... 8 Jean-Claude Pesse hält eine uralte Tradition am Leben	Das Leben ist eine lange Wanderung..... 22 Mit Mägy und Charles Pürro auf dem Trans Swiss Trail bis Murten
«Bei meiner Arbeit sind die Gedanken ganz frei»..... 10 Michel Simonet ist Strassenwischer und Erfolgsautor	Vertrauen in 1800 Kilometer Wanderwege ..... 26 Auf dem richtigen Weg zum Wanderglück
Naturschutzgebiet Grande Cariçaie..... 14 Wo Nachts die Späne fliegen	Wertvolle Ratschläge von Bruno Jelk..... 28 Sicherheit hat immer Priorität
«Auf den Trails spüre ich die Energie der Berge»..... 17 Ironman-Sieger Mike Aigroz liebt die Freiburger Berge	Von den VIPs im alten Romont ..... 32 Vergnügt mit Simone Devaud durchs Städtchen
	Online ..... 35 Wettbewerb

## EDITORIAL

# BEFLÜGELT ZU FUSS

Spazieren, wandern, bergsteigen? Beflügelt und beglückt Sie die Energie der Berge, der freien Natur, eines einmaligen Moments draussen? Dann sind Sie nicht alleine! Lesen Sie von der Faszination des Wanderns, Stadtwanderns, des Trailrunnings, der Arbeit auf der Alp, mit Tieren und von Beobachtungen im Naturschutzgebiet. Und welche Beziehung hat ein Strassenwischer oder eine Umweltwissenschaftlerin zu ihrem Terrain? Die Menschen hinter diesen Geschichten haben eines gemeinsam: Sie sind zu Fuss unterwegs, gut geerdet. und eben doch beflügelt! Entdecken Sie Neuland, kommen Sie sich selbst näher, gehen Sie zu Fuss und lassen Sie Ihre Flügel wachsen! Viele Wege führen in die Region Freiburg, die Gastgeber heissen Sie herzlich willkommen!

Herausgeber  
FRIBOURG REGION

Grafik  
So Graphic Studio, Bulle

Texte  
Susi Schildknecht, Mélanie Rouiller

Fotos  
Pascal Gertschen, André Meier/  
Schweiz Tourismus, Carim Jost, Mélanie Rouiller, Marc-André Marmillod, Eric Fookes, Elise Heuberger, Pierre Cuony, Stemutz, Jorgenn, Maxime Schmid, Aurélie Felli, Restaurant du Port, rawkingphoto.ch, Gruyère Escapade, outsideisfree.ch, Fabrice Savary.

Freiburg, Dezember 2018/553'300

Gedruckt in der Schweiz  
auf FSC-zertifiziertem Papier

EINBLICK

# DURCH DIE SCHATZKAMMERN DER NATUR

**Aline Hayoz-Andrey, Wanderleiterin mit Dokortitel in Umweltwissenschaften, teilt ihr umfassendes Wissen gerne mit Pflanzenliebhabern oder einfach interessierten Neugierigen. Mit ihr kann man die grenzenlos faszinierende Welt der Pflanzen entdecken und besser verstehen, die vor unseren Augen gedeihen.**

**A**line Hayoz-Andrey betrachtet die Natur ganzheitlich. Umgebung, Licht, Exposition, Pflanzen und Insekten in ihrer Gesamtheit prägen die Artenvielfalt einer Landschaft. Die Wanderleiterin findet rund um Charmey ideale Voraussetzungen, um ihre reichen Kenntnisse zu teilen. Vom Lac de Montsalvens (800 m) über das Vallon des Morteyts bis zum Gipfel des Vounetse (1'600 m) kennt sie die unterschiedlichsten Ökosysteme. Der Wechsel von Feuchtgebieten, nicht bewirtschafteten Flächen, saftigen Wiesen und Laub- und Nadelwäldern offenbart eine faszinierende ökologische Bandbreite. In dieser vielfältigen Natur bietet Aline botanische Wanderungen und Landschaftskunde an. Der Austausch von Beobachtungen führt für alle

zu einem tieferen Verständnis der komplexen Biotope. Die Pflege einer Blumenuhr kann beispielsweise die Interaktion zwischen Flora und Insekten veranschaulichen. Im Unterholz weist sie auf die wichtigen Symbiosen hin, wie sie etwa Bäume und Pilze durch ihren Nährstoffaustausch bilden. Der Zustand der Wiesen und die vorkommenden Pflanzenarten geben Aufschluss über Qualität und Gleichgewicht der Böden. Eine fragile Harmonie, auf der das Gras für die Kühe wächst, das den Geschmack des Käses beeinflusst! Die Welt der Pflanzen und der Gastronomie verbindet Aline übrigens mit Vergnügen. Die Geniesserin liebt die Kräuterküche: «Wegerich ergibt einen köstlichen, an Pilze erinnernden Pesto, getrocknete Labkraut-Blüten schmecken wunderbar nach Vanille.»



GREYERZERSEE

## Schatzsuche

Der Wanderweg um den Greyerzersee wird durch die App Novi Lé virtuell angereichert. Eine spielerische Schatzsuche vermittelt viel Wissenswertes über die Region mit ihrer Geschichte und Natur. Die sieben rund anderthalbstündigen Parcours lassen sich einzeln erforschen. Unterwegs sammelt man Punkte, es locken Geschenke und Gutscheine. Wer ist der grösste Entdecker?

[www.fribourgregion.ch/erlebnis1](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis1)

LA GRUYÈRE

## Passeport La Gruyère

Eine Auszeit en famille oder ein Wochenende zu zweit? In der Region La Gruyère wird die Kunst der Verführung auf hohem Niveau gepflegt. Schmelzen Sie bei Käse oder Schokolade dahin? Stehen Sie auf sanfte Hügel oder auf Kultur? Zwei Nächte ab CHF 125.– pro Person.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis2](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis2)

JAUN

## Schafscheid und Alpabzug

Seit vier Jahrhunderten feiert Jaun am Montag nach dem Betttag die Rückkehr der Schafe ins Tal. Nach mehreren Monaten auf der Alp werden die Tiere auf diesem traditionsreichen Markt verkauft. Der fröhliche Fest- und Markttag markiert zudem den Beginn der Saison der Alpabzüge.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis3](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis3)



GETESTET!

ERLEBNIS

# HUFGEKLAPPER UND HARMONIE BEIM KÄSETRANSPORT

**Noch tragen hier Maultiere die Alpkäse ins Tal.  
Damit hält Jean-Claude Pesse im Vallon des Morteys hinter  
Charmey eine uralte Tradition am Leben.**

dzin

Freudige Erregung erfasst Mensch und Tier vor dem Aufbruch zur 500 Höhenmeter bergwärts gelegenen Alp. Seit 2014 ist Jean-Claude Pesse im Sommer als Barlatè tätig, was auf Freiburger Patois diese traditionelle Arbeit umschreibt und als Beruf zu verschwinden droht. Mit Maultieren transportiert er die frischen Alpkäse ins Tal, begleitet von seinen Helfern Patricia, Thaïs und Laurence. Sind die Tiere mit den noch leeren Packsätteln bereit, bestimmen sie den Rhythmus. Der erfahrene und sanfte Marco wählt selbst seinen Weg, gefolgt von seinem Alter Ego Centaure. Immer wieder mal nehmen sich die Tiere eine Pause heraus. «Sie müssen sich aufwärmen und ihre Kräfte einteilen können,

denn auf dem Abstieg werden sie je 120 Kilogramm Käse tragen!» erklärt Jean-Claude, der die Maultiere stets mit viel Gespür und Verständnis motiviert. Alles andere als eine erfahrene Maultier-Flüstererin, lasse ich mir von Patricia die Leine übergeben und nehme ganz überrascht eine magische Verbindung zu Marco wahr. Fein und doch kraftvoll überträgt sich seine Energie auf mich. Das Hufgeklapper auf dem Schotter, Marcos warmer Atem auf meinem Arm und der Aufstieg im Gleichschritt geben mir das stolze Gefühl, Teil eines Teams zu sein. Ein erster Tropfen klatscht auf meine Hand, der Himmel ist düster, und ohne Vorwarnung bricht ein Gewitter los.

Keine Zeit, sich die Pelerine überziehen (welche ich ohnehin vergessen habe), im Nu sind wir bis auf die Knochen durchnässt. Unser Weg wird zum Bach, der Berg zeigt sein Ungestüm, aber die Stimmung ist grandios. Lauter Donner will die Maultiere verängstigen, doch Jean-Claude besänftigt sie mit ruhiger Hand. Blitze erleuchten die Fassade der Cabane des Marindes, wir beschleunigen unsere Schritte und erreichen das Chalet des Morteys auf 1'888 m ü.M. Das Fell von Marco und Centaure dampft, ich flüchte mich ins Innere. Ein Kaffee mit Doppelrahm, schon sind die Käse in den Holzkisten auf den Tieren befestigt, und die Sonne strahlt aufs Schönste. Der Abstieg wird rutschig werden.

FREIBURG

## So schmeckt Tradition

In einer Stunde vermittelt Gérald Saudan das Savoir-Faire des köstlichen Auftakts des legendären Bénichon-Menus. Danach kennt man die Geheimnisse des süß-würzigen Kilbisens und der Cuchaule AOP, dieser unwiderstehlich nach Butter und Safran duftenden Freiburger Spezialität. Stolz und mit Kostproben für später verlässt man die Backstube. [www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

RENDEZ-  
VOUS

dzin



BULLE

## Historischer Rundgang

Im eigenen Tempo durchstreift man das historische Zentrum des traditionsreichen Markt- und Handelsstädtchens Bulle: An 15 Posten enthüllt sich die Geschichte von Bauten, Monumenten, Parks, Kirchen und der prägenden Persönlichkeiten von Bulle. Eine Zeitreise ins Herz von La Gruyère!

[www.la-gruyere.ch/circuit](http://www.la-gruyere.ch/circuit)



MOLÉSON-SUR-GRUYÈRES

## Hoch-Zeit für Romantiker

Sonnenuntergang und blaue Stunde, gefolgt von einem Nachtessen zwischen Sternen und Lichtermeer. Das verspricht ein Sommerabend auf dem Moléson auf 2002 m ü.M., wo am Freitag jeweils Tapas und Wein, am Samstag Burger angesagt sind. [www.fribourgregion.ch/erlebnis5](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis5)





## BEGEGNUNG

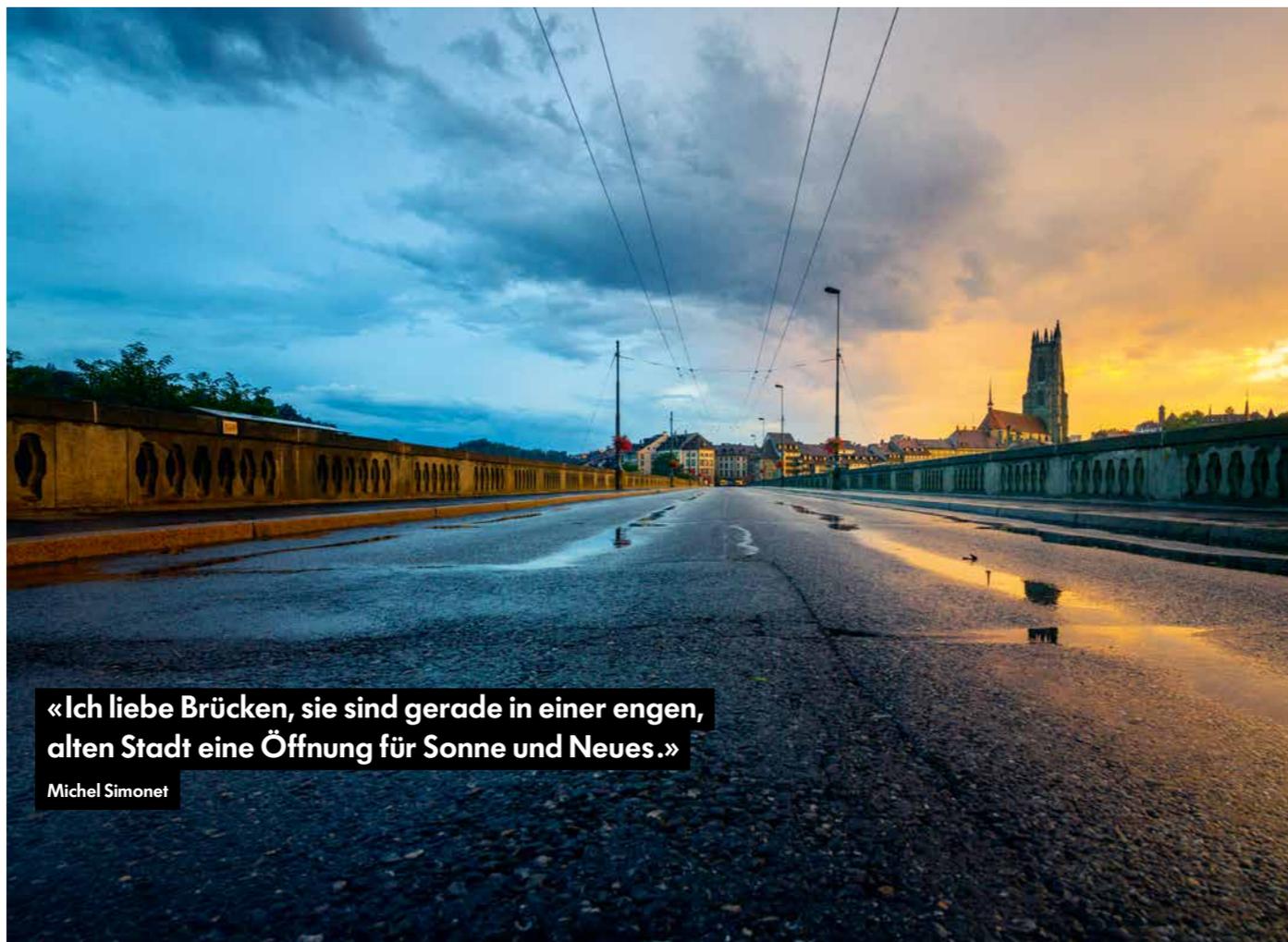
# «BEI MEINER ARBEIT SIND DIE GEDANKEN GANZ FREI.»

**Michel Simonet ist Freiburgs langjährigster Strassenwischer und ein philosophischer Autor. Einfache, gläubige Menschen und Bücher wie «Der Kleine Prinz» haben ihn geprägt. Er liebt seine Stadt und das Repetitive und Nützliche seiner Arbeit.**

Das Buch «Mit Rose und Besen» ist international erfolgreich. Die philosophischen Gedanken eines Strassenwischers, der seine Hände gerne mit Arbeit beschäftigt und den Kopf frei hat, sprechen die Menschen an. Wer hält nicht inne bei Worten wie «Heute gibt es etwas gratis, das Jetzt»? Nach 30 Jahren als Strassenwischer hat Michel Simonet das Buch in wenigen Monaten geschrieben: «Es ist meine Einladung für einen frischen Blick auf die kleinen Dinge im Alltag.» Das Leben der Strassen offenbart ihm das Nervensystem der Gesellschaft, die Spuren am Boden erzählen ihm Geschichten. Michel Simonet versteht sie zu lesen und in Worte zu fassen. Er sagt: «Ich liebe es, den Besen zu schwingen, immer dieselben Handgriffe auszuführen, meinen Karren zu schieben, einen Haufen Laub zusammenzuwischen». Es sind diese körperlichen und natürlichen Freuden, die für ihn die Grundlage für

seine Spiritualität bilden. Sein Glück schöpft er dabei auch aus einer ganz einfachen Quelle. Er muss sich nur umdrehen und sein von ihm selbst sauber gefegtes Quartier anschauen. Da stellt sich das Empfinden unmittelbarer Nützlichkeit ein, das einem so wohl tun kann: ein kleines Nirwana auf Erden für einen freiwilligen Paria. Er hat die Handelsschule abgeschlossen, eine theologische Ausbildung absolviert, eine Familie gegründet und den Beruf Strassenwischer gewählt. Sein Reich ist das Burg-Quartier. Morgens um 5.00 Uhr schiebt er seinen stets mit einer frischen Rose geschmückten Karren Richtung Rathaus und Kathedrale, über den Fischmarkt-platz – für ihn die Seele Freiburgs – und weiter zur Zähringerbrücke.

«Ich liebe Brücken, sie sind gerade in einer engen, alten Stadt eine Öffnung für Sonne und Neues.» Vorbei an der Liebfrauenkirche geht's in die Murten-gasse mit dem Gutenberg-Museum, dem Espace Jean Tinguely – Niki de Saint Phalle und dem Museum für Kunst und Geschichte. Hier hilft der mehrsprachige «Botschafter» off ratsuchenden Stadtbesuchern. Seine Tour beschliesst Simonet bei der Kantonsbibliothek. Bücher waren ihm seit jeher wichtig, und eines der ersten, «Der Kleine Prinz», verzauberte ihn für immer. Der jugendliche Antoine de Saint-Exupéry hatte während des Ersten Weltkriegs zwei sichere Schuljahre in Freiburg verbracht und schrieb später: «3000 afrikanische Küstenkilo-meter haben nicht die Dichte von 20 Quadratmetern in Freiburg». Dieses Lobeskränzchen windet Michel Simonet schmunzelnd weiter: «Damit hat Freiburg wohl die effizientesten Strassenwischer der Welt.»



**«Ich liebe Brücken, sie sind gerade in einer engen, alten Stadt eine Öffnung für Sonne und Neues.»**

Michel Simonet



FREIBURG

## Zeitreise ins 1606

Der alte Werkhof in der historischen Unterstadt ist wie Phönix aus der Asche auferstanden. Freiburg im Anlitz von 1606 präsentiert sich im Massstab 1:250 auf 52 m<sup>2</sup>, das grösste Modell der Schweiz. Multimediale Animierungen lassen Besucher eintauchen in die Welt von damals, temporäre Ausstellungen ergänzen das Kulturerlebnis.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis6](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis6)

FREIBURG

## City Break

City Break in der Brückenstadt: Nach einem Spaziergang durch die Gassen der Altstadt wandert man zur Loretokapelle hinauf. Von hier zeigt sich Freiburg von seiner bezauberndsten Seite. Danach laden Kultur und Kulinarik zu Entdeckungen à la carte. Eine Nacht ab CHF 89.– pro Person.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis7](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis7)



FREIBURG

## Panoramareiche Stadtmauern

Fünf Tore, sechs Türme, sieben Abschnitte von Wällen, ein grosses Bollwerk: Das bedeutendste Erbe mittelalterlicher Militärarchitektur der Schweiz steht individuellen Besuchern offen. Besuchen Sie die imposante Freiburger Stadtbefestigung mit einem kompetenten Guide!

Reservierungen unter

[www.fribourgregion.ch/erlebnis8](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis8)

HOMMAGE

# NATURSCHUTZGEBIET GRANDE CARIÇAIE WO NACHTS DIE SPÄNE FLIEGEN

Hier kommen sich Natur und Mensch aussergewöhnlich nahe, manchmal gar in die Quere. Die Grande Cariçaie am Neuenburgersee beheimatet 800 Pflanzen- und über 10'000 Tierarten, darunter eine wachsende Population Biber. Diese gestalten die Uferzonen tüchtig mit.

**B**iologe Christophe Le Nédic hat seinen Traumjob im Team der Association Grande Cariçaie. Diese sorgt im grössten Seeuferfeuchtgebiet der Schweiz für ein einvernehmliches Miteinander von Natur und Mensch. Kein einfaches Unterfangen im nahezu 50 Kilometer langen Ufergebiet, wo sich schönste Sandstrände und artenreiche, sensible Naturschutzzonen abwechseln. «Die meisten Besucher sind naturliebende Menschen, sie radeln und wandern auf den markierten Wegen und nutzen dankbar die Beobachtungsplattformen, die wir für sie bauen.» A propos Bauen: Bei der Landschaftsgestaltung in Ufernähe wirken auch die Biber tatkräftig mit. Die Vegetarier finden in den ruhigen Gewässern und im Dickicht der Auenwälder perfekte Lebensbedingungen. Wer ihre Spuren zu lesen weiss und viel Geduld mitbringt, kann sie beobachten.

In der Bucht von Yvonand, unweit von Cheyres, sticht ein Stand Up Paddler in See. Welch herrliche Naturkulisse erwartet ihn! Hoffentlich beachtet er die Info-Tafel und die weissen Bojen, welche Wassersportler inklusive Schwimmer auf 25 Meter Abstand zum Schilf oder Ufer verweisen. Denn neben dem Badestrand ist eine sensible Uferzone, seltene Vögelnisten hier. «Purpurreiher etwa verlassen ihr Nest, wenn man ihnen zu nahe kommt.» erklärt Biologe Christophe Le Nédic. Ganz anders die Biber, die ihre Präsenz augenfällig kundtun. Den Eingang zu ihrer Biberburg baut die Familie des grössten Nagetiers Europas unter Wasser, dazu staut sie auch mal ein Fließgewässer. Wenn nötig mehrmals, denn «Die Biber sind hartnäckig!» Die Späne fliegen, wenn



sie in zwei bis drei Nächten eine 30 Meter hohe Erle, Weide oder Pappel fällen. Danach laben sich die Nager an ihrer Lieblingskost, den zarten Blättern der Baumkronen. Besonders Bäume in Ufernähe fallen ihren stetig nachwachsenden Schneidezähnen zum Opfer, denn so ist der Vorrat für den Winter gleich vor der Tür. Wo also Stämme quer im Uferschilf liegen, sind Biber oft nicht weit. Das macht

den Deich bei der Mündung der La Menthue abends zum lohnenswerten Beobachtungsort. Klare Zeichen sind auch unterhöhlte Wegabschnitte in Wassernähe, wie sie etwa beim beliebten Sandstrand von Gletterens vorkommen. Und schwimmt trotz Geduld kein Biber vors Fernglas, gibt man sich ganz der Magie der Grande Carigaie hin!

## ESTAVAYER-LE-LAC

### Erntefrisch

Frischkost direkt vom Feld und Hausgemachtes in Gläsern, Flaschen und Körben: Einkaufen auf dem Marché des Chandines in Delley-Portalban ist pure Vorfreude.  
[www.fribourgregion.ch/erlebnis9](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis9)



## ESTAVAYER-LE-LAC

### Unterwegs mit Lamas und Eseln

Offen für etwas Neues? Joseph Winiger schlägt einen gemeinsamen Spaziergang mit seinen Lamas und Eseln vor. Die anhänglichen Vierbeiner geniessen diese geselligen Streifzüge durch die Natur. Vom Hof in Trey, einem typischen Dörfchen, lässt sich das liebeliche Broye-Tal mit seinen Wäldern, sanften Hügeln und kultivierten Feldern erkunden. Vielleicht spaziert man auch zum Weiher von Boulex, zu den nahen Grotten oder zum schönsten Picknickplatz.  
[www.dzin.ch](http://www.dzin.ch)

RENDEZ-VOUS



dzin

## ESTAVAYER-LE-LAC

### Cooler Action

Über den See fliegen? Wakeboards und der 800 Meter lange Wasserskilift am Sandstrand machen's für alle möglich.  
[www.fribourgregion.ch/erlebnis10](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis10)



## BELEBEND

# «AUF DEN TRAILS SPÜRE ICH DIE ENERGIE DER BERGE.»



Schon als Zehnjähriger nahm Mike Aigroz die Berge im Laufschrift. Später folgten 22 Jahre Triathlon-Profi-Karriere mit Top-Resultaten an Ironman-Events (2011/2015) und Europameisterschaft (2012). Heute ist er 41 und frei und rennt aus purer Lust über Stock und Stein, am liebsten oberhalb von Les Paccots.



Nach einem Tag im Büro braucht Mike Aigroz Auslauf. Am liebsten nimmt der freiheitsliebende Naturbursche seinen «Herzensberg» Dent de Lys (T4) unweit des zugänglicheren Teysachaux (T3) unter die Füsse. Als Trailrunner meist schnell oder sehr schnell, wobei seine kühnen Trails oft von Gämsen und Steinböcken gemacht und nur geübten Berggängern zu empfehlen sind. Seit er 2016 seine Karriere als Ironman-Profi aufgegeben hat, ist er frei. Nur der Natur und seiner Gesundheit gegenüber fühlt er sich zu Respekt und Achtsamkeit verpflichtet. Beim Ironman kämpfte er gegen sich, heute macht er beim Laufen etwas für sich. Trailrunning als schnellstmögliche Art der Fortbewegung am Berg ist für ihn Geisteshaltung, die Fortsetzung seiner Geschichte und gleichzeitig Kindheitserinnerung. Die atemberaubend schönen Berge bei Les Paccots mit den vielseitigen Pfaden sind ihm Land der unbegrenzten Möglichkeiten.



LES PACCOTS

## Festi'Rando, wandern mit Mehrwert

Einmal im Jahr feiert das Wandern hier Hochzeit. Festi'Rando zeigt mit sinnlich-spannenden Themenwanderungen auf, was unweit der Wanderwege sonst noch (rum)läuft, gedeiht, gekocht und gezaubert wird. Dieses Wanderfest dauert zwei Spätsommer-Tage, die Pfade sind ganzjährig wanderbar.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis11](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis11)

## RENDEZ-VOUS




LES PACCOTS

## Schmackhaftes Sammelgut

Mit Valerie Veron überlebt man in der Wildnis. Sie kennt die essbaren Wildpflanzen und weiss diese als salzige oder süsse Feinkost zuzubereiten. Ein halber Tag mit ihr im Wald, auf dem Feld und am Kochtopf reicht, und man wird die Blätter, Blüten und Kräuter für immer als köstliche Geschenke der Natur anschauen.

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

LES PACCOTS

## Gourmetpfade

Zwischen einem ersten Brettchen mit regionalen Spezialitäten und den Meringues mit Doppelrahm gibt es auf jedem der vier Gourmetpfade ein paar genuss- und panoramareiche Wanderkilometer. Die Aussicht ist kalorienfrei, kann aber süchtig machen.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis12](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis12)





# WANDERN IN DER REGION FREIBURG MACHT GLÜCKLICH

In der Region Freiburg können Sie ein paar Stunden oder mehrere Tage in pures Wanderglück investieren. Von Schwarzsee bis Estavayer-le-Lac, vom lieblichen Murtensee bis zu den schroffen Gastlosen warten herrliche Wanderwege darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

## WANDERUNG PLANEN

1. **BESUCHEN**  
[www.fribourgregion.ch/wandern](http://www.fribourgregion.ch/wandern)
2. **WÄHLEN**  
eine Wanderung auf der interaktiven Karte
3. **HERUNTERLADEN**  
Karte im PDF-Format oder GPX-Punkte
4. **VORBEREITEN**  
Gemäss den Tipps von Bruno Jelk (ab Seite 28)
5. **GENIESSEN**  
Wunder und Schönheit der Natur

MIT EINEM  
GUIDE?



In Begleitung eines Wanderleiters wird Ihre Wanderung zu einem sicheren Genuss! Die nötigen Informationen finden Sie unter [www.fribourgregion.ch/wanderleiter](http://www.fribourgregion.ch/wanderleiter).



WEITWANDERN

# DAS LEBEN IST EINE LANGE WANDERUNG

**Mägy und Charles Pürro aus dem freiburgischen Guschelmuth sind seit 37 Jahren zusammen unterwegs. Nebst der Enkel-Betreuung verfolgen sie derzeit ein weiteres gemeinsames Langzeitprojekt, den Trans Swiss Trail, der auch durch die Region Murtensee führt.**

Der Fernwanderweg Trans Swiss Trail Nr. 2 durchquert die Schweiz in 32 Etappen vom Jura bis ins Tessin. Die Etappe 7 ist für Mägy und Charly Pürro quasi ein Heimspiel, aber voller Überraschungen. Mit Tochter Cindy hat Mägy bereits eine 15-teilige Weitwanderung absolviert, sie weiss um das Verbindende eines solchen Unterfangens. Schritt um Schritt, den Rhythmus einander angepasst, Täler durchlaufen, Hügel überwinden,

Gespräche ohne Zeitdruck, Themen auf den Grund gehen und immer wieder neu über allem stehen: «Eine Weitwanderung erspart den Therapeuten.» Vom Wind umbraust stehen Mägy und Charles auf der Aussichtsterrasse des Mont Vully (653 m ü.M.). Der Blick zurück schweift über den Neuenburgersee, wo sie bei Cudrefin frühmorgens gestartet sind. Von dort sind sie dem SchweizMobil Wanderweg Nr. 2 durch das feuchte

Riedgebiet des Naturschutzgebietes Grande Caricaie gefolgt. Welch vielstimmiges Vogelkonzert über all den Birken, Weiden, Schilfrohren und Gräsern! Vorbei am BirdLife-Naturzentrum La Sauge ist das Paar dem Canal de la Broye entlang gewandert. Dann sind sie durch den Wald zum Mont Vully aufgestiegen, vorbei an einem Wehrbau aus dem ersten Weltkrieg, vorbei am «Palet Roulant», einem vom Rhonegletscher hier deponierten Findling, und vorbei am originalgetreu nachgebauten

keltischen Oppidum, das vor über 2000 Jahren Teil einer 600 m langen Befestigung war. Selbst Mägy und Charly staunen, wieviel Unbekanntes ihre heimische Region zu bieten hat. Nun aber Blick nach vorne, 1001 Fotoklicks wert! Am Fusse der Rebberge glitzert tiefblau der Murtensee, auf der andern Seeseite winkt das Tagesziel, das mittelalterlich befestigte Städtchen Murten, etwas weiter entfernt liegt ihr Dörfchen Guschelmuth, und dahinter posieren die prachtvollen

Schneegipfel der Berner Alpen. Der Weg zum See hinunter führt durch die idyllische Reblandschaft des Vully. Es ist Zeit für das Mittagessen. Natürlich locken da feine Restaurants, aber für das gut harmonisierende Wander-Duo ist die Verpflegung aus dem Rucksack ein liebevoll gewonnenes Ritual. Man spürt: Wirklich wichtig ist die richtige Begleitung – auf einer Weitwanderung wie im Leben generell.



**Mägy und Charly Pürro sind seit 37 Jahren zusammen unterwegs.**

REZEPT DES RESTAURANTS  
DU PORT IN MÔTIER

## EGLIFILETS NACH MÜLLERINART

Zutaten (für 4 Personen)

**Eglifilets**  
800 g Eglifilets  
20 g Mehl  
20 g Rahm  
Salz, Pfeffer  
1/2 Zitrone (Saft)  
30 g Butter  
Öl

**Sauce**  
Ca. 100 g Butter  
Ca. 50 g gehackte Petersilie  
1 Zitronenschnitz

**Zubereitung**  
Eglifilets mit Zitronensaft marinieren, würzen, mit Mehl bestäuben und mit dem Rahm mischen. In heissem Öl auf der Fleischseite anbraten, Butter beigegeben, zwei Minuten goldig braten, wenden und zwei Minuten weiter braten.

Die Butter in einer heissen Pfanne goldbraun zergehen lassen. Die Eglifilets heiss anrichten, die flüssige Butter darüber geben, mit Petersilie bestreuen und mit einem Zitronenschnitz dekorieren.

Bon appétit!



REGION MURTENSEE

## Geniesser-Velotour um den See

Ausgerüstet mit Gutscheinen für regionale Spezialitäten radelt man beschwingt aus Murten hinaus auf dem Veloweg Nr. 480. Auf den 28 Kilometern um den See gibt's viel Augenschmaus von Sandstränden über Weindörfer bis zur Top-Aussicht vom Mont Vully.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis13](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis13)

REGION MURTENSEE

## Mit mehr Wissen zum Feinschmecker

Der Winzer Cédric Guillod führt gerne Gäste durch Rebberg und Keller. Gut möglich, dass man bei der anschliessenden Degustation etwas vom Terroir im Wein wiedererkennt. Der legendäre Vully-Kuchen schmeckt dazu genau so gut wie versprochen.

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



RENDEL-  
VOUS

dzin





LEIDENSCHAFT

# VERTRAUEN IN 1800 KILOMETER WANDERWEGE

**Gelbe Wanderwegweiser  
und mit drei Farbstrichen  
gekennzeichnete Felsen:  
Da weiss man sich auf  
der richtigen Spur  
zum Wanderglück.**

Die Kontrollen und der regelmässige Unterhalt der Wanderwege in der Region Lessoc ist eine Pflicht, die Kristien Van der Gucht liebend gerne ausübt. Sie gehört zum 30-köpfigen technischen Team des Kantons Freiburg, welches die 1'800 Kilometer Fusswege ausschleifert. Seit sie vor sieben Jahren auf ein Kleininserat des Freiburger Tourismusverbandes reagiert hat, ist die Naturliebhaberin mit mindestens drei Farbtöpfen im Rucksack unterwegs.

Wer auf den markierten Wegen durch die Region Freiburg wandert, kann sich auf die Zuverlässigkeit des Beschilderungsteams verlassen. Kristien Van der Gucht ist für Les Millets, La Brâ, Montbovon und die Pointe de Cray zuständig. Auf ihren Kontrollrunden stellt sie sicher, dass alle Signalisationen den Normen entsprechen. Sie frischt abblätternde Farbe auf und überprüft die gelben Wegweiser, welche Wanderfreunde so schätzen. Schneedruck sorgt öfters für Schäden, welche Kristien im Frühjahr zu beheben hat. Hin und wieder muss sie auch Eingriffe von Vandalen korrigieren, etwa wenn diese versucht haben, Wegweiser mit Gewalt in andere Positionen zu drehen. In der Regel werden zweimal jährlich alle Strecken in beide Richtungen kontrolliert. «Die Arbeit ist exakt auszuführen, bis hin zu Länge und Breite der Pinselstriche auf den Felsen ist alles vorgeschrieben», erklärt Kristien. Sie verdankt ihrer Aufgabe viele freudige Erlebnisse. Dazu zählen etwa herzliche Einladungen in Alphütten. Unvergessen bleibt auch der Moment, als sich ihr Blick im Fernglas mit dem eines Wolfes kreuzte.

FREIBURG

## Mehr als ein Bad

Mit unwiderstehlichem Blau lockt das charmant-nostalgische Motta-Schwimmbad am Saaneufer zum Baden. 1923 eröffnet, gehört dieses Symbol von Freiburgs Unterstadt zu den ältesten Freibädern der Schweiz. Von Mai bis anfangs September kann man hier schwimmen, planschen, sich erfrischen und dabei sein, wenn Gross und Klein sommerliche Lebensfreude genießt.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis14](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis14)

LA GRUYÈRE

## Relax 'n' Downhill

Der Bike Park von La Berra lädt tempoliebende Mountainbiker zum genüsslichen Gipfeltreffen (1'719 m). Rauf geht's bequem per Bergbahn, runter führen zwei coole und panoramareiche Downhill-Pisten. Natur, Spass und Adrenalin!

[www.fribourgregion.ch/erlebnis15](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis15)



LA GRUYÈRE

## Canyoning-Parcours

In Alpenluft und Quellwasser ganz im Element? Ein Canyoning-Parcours, der auch Anfänger gefahrlos in diesen Trendsport einführt, bringt frische Abenteuer in die Mäander-Schlaufen der Saane. Unabhängig vom sportlichen Niveau findet hier jede und jeder sein Vergnügen.

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

RENDEL-  
VOUS

dzin





SICHERHEIT

# WERTVOLLE RATSCHLÄGE VON BRUNO JELK

Bruno Jelk verbrachte die Sommer seiner Kindheit auf der Riggisalp ob Schwarzsee, wo kaum Zeit für Bergsport blieb. Dann wurde er Hochgebirgs-Grenzwächter, Skilehrer, Bergführer und Rettungschef in Zermatt. Heute ist er ein gefragter Experte zum Thema Sicherheit im Gebirge und Bergrettung.

### Wie plant man eine Bergwanderung möglichst sicher?

Wer in die Berge will, muss lernen, sich selbst und die Bedingungen vor Ort richtig einzuschätzen. Wie steht es mit der körperlichen Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit? Welche Distanzen, Höhenmeter und technische Schwierigkeiten vermag ich und die übrigen Teilnehmer sicher zu meistern? Nur so lässt sich eine Wanderroute mit passendem Anforderungsprofil auswählen.

### Wie weiter, wenn das Wanderziel definiert ist?

Dann gilt es, sich über die aktuellen, lokalen Bedingungen zu informieren. Wie sind die Wetterprognosen? Lässt sich die Route bei einem Wetterumschwung abkürzen oder abbrechen? Oder gibt es Unterstände? Gute Infoquellen sind Hüttenwarte, einheimische Bergführer oder das örtliche Tourismusbüro. Interessanterweise sind es meist Profis, die sich gezielt informieren, während Gelegenheitswanderer oft einfach losmarschieren. Immer gut ist, wenn Bekannte oder auch die Gastgeber die Wanderpläne kennen. Und natürlich ist es besser, nicht alleine in die Berge zu ziehen.

### Was gilt es punkto Ausrüstung zu beachten?

Gute Bergschuhe und funktionale Kleidung nach dem Zwiebelprinzip sind unerlässlich. Dabei den Sonnenschutz nicht vergessen. Wanderstöcke können Gelenke entlasten. In den Rucksack gehören Verpflegung und



vor allem Getränke, denn Flüssigkeitsaufnahme ist in der Höhe besonders wichtig. Ein Erste-Hilfe-Set und persönliche Medikamente, Kartenmaterial, Mobiltelefone mit geladenem Akku und gespeicherten Notfallnummern sind ebenfalls ein Muss.

### Was ist zu tun, wenn dennoch ein Notfall eintritt?

Es gilt in erster Linie, kein weiteres Risiko einzugehen. Man wählt die Notfallnummer, gibt zuerst die Koordinaten durch und beantwortet so genau wie möglich die Fragen der Zentrale. Ist eine Alarmierung nicht möglich oder ist man nur zu zweit, wartet man auf dem Weg auf andere Wanderer oder den Suchtrupp. Niemals in schwierigem Gelände alleine loslaufen und jemanden zurücklassen! Die Alpine Rettung Schweiz ist sehr gut organisiert, da spreche ich aus langjähriger Erfahrung.

### Verraten Sie uns Ihre Lieblingsrouten hier um Schwarzsee?

Um den Schwarzsee herum führt ein flacher Spazierweg (1 Stunde), den ich immer wieder schön finde. Für eine genussreiche Panoramawanderung (3 Stunden) fährt man mit der Sesselbahn zum Berghaus Riggisalp (1493 m) und wandert zur Riggisalp. Am Schauplatz meiner Kindheit ist heute ein Alpbeizli. Von dort gelangt man via Salzmatt und Hohmattli zurück zum Schwarzsee. Eine gut 5-stündige Bergwanderung führt auf die Kaiseregg (2185 m), einen wirklich spektakulären Aussichtspunkt. Mein Favorit! Hier überblickt man den Jura, das Dreiseen-Land, die Berner Alpen und erspürt sogar das Matterhorn. Übrigens: Wer unsicher ist, bucht einen Wanderleiter oder gar Bergführer. Dann sind Sicherheit und Freude mit im Rucksack!



SCHWARZSEE

### Kräuterzauber am Lagerfeuer

Aufgepasst, ihr Kräutlein, wir essen euch! Was der Streifzug hergibt, verarbeiten wir zu feiner Kräuterbutter. Dazu gibt's frisches Stockbrot und wilde Lagerfeuer-Geschichten.

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

RENDEZ-VOUS

dzin



SCHWARZSEE

### Wander-Leckerbissen Breccaschlund

Der schönste Kompromiss zwischen Spaziergang und anspruchsvoller Bergtour ist eine einfache Genusswanderung. In Schwarzsee führt diese in die faszinierende Urlandschaft Breccaschlund, ein imposantes, gletschergeformtes Naturschutzgebiet. Die Sesselbahn bietet Aufstiegshilfe, der Panoramaweg viel Augenschmaus und das Alpbeizli St. Antoni Brecca hausgemachte Feinkost für Käseliebhaber und Dessertfans. Die drei Wegstunden wird man genüsslich ausdehnen!

[www.fribourgregion.ch/erlebnis16](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis16)

SCHWARZSEE

### Entspannung am See

Alle Wander- und Bikewege führen hierhin: Die schöne Hostellerie am Schwarzsee bietet ein Verwöhnprogramm von Spa bis Dessert.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis17](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis17)





GESCHICHTE

# VON DEN VIPS IM ALTEN ROMONT

**In Romont  
Geschichte taucht  
so manch illustre  
Persönlichkeit auf.  
Von ihnen erzählt  
die passionierte  
Stadtführerin  
Simone Devaud  
mit viel Charme  
und Wissen. An  
Originalschauplätzen  
verbindet sie  
Historisches mit  
überraschenden  
Fakten und pikanten  
Anekdoten.**

**A**uf dem Rathausplatz hoch über der hügeligen Landschaft des Glanetals offenbart Simone Devaud einen ihrer Träume: «Ich würde gerne für einen Moment die Augen schliessen und mich so ins Mittelalter zurückversetzen, um die Atmosphäre dieser Epoche zu erleben.» Wer mit ihr als Gast auf Stadtführung durch Romont streift, fühlt sich wie auf einer Reise durch die Jahrhunderte. Die strategische Lage und der 1862 eingeweihte Bahnhof machten das pittoreske Städtchen zu einem wichtigen Etappenort für Reisende. So haben etwa Victor Hugo, Paul McCartney oder der berühmte Illustrator John Howe hier ihre Spuren hinterlassen. Auf einem Spaziergang durch die alten Mauern enthüllt Simone die Anekdoten und Mysterien, welche diese und andere Persönlichkeiten mit dem Städtchen aus dem 10. Jahrhundert verbinden. Der Maler Gustave Courbet sagte über Romont, dem befestigten Städtchen zuoberst auf einem sanften Hügel: «In meinem Leben hab ich noch kein so hübsches Vorgebirge gesehen.» Die mittelalterliche Architektur vor ihrem malerischen Horizont beeindruckt seit jeher alle. Aus dem Wagenfenster heraus soll Napoleon III angesichts dieses wie gemeisselt wirkenden Dekors mit seinem 38 Meter hohen Boyer-Turm gesagt haben: «Das ist jetzt aber ein hübscher Satz mit einem schönen Ausrufezeichen am Ende!»



Bis 1914 beheimatete Romont den wichtigsten Pferdemarkt der Westschweiz, was natürlich Anlass zu vielerlei Abenteuern gab. Auf dem Spaziergang über die Befestigungsmauer gibt Simone Devaud ein paar Perlen aus ihrem Wissensschatz preis. Ihre Augen blitzen, bevor sie mit den Namen der Persönlichkeiten herausrückt, die hier Geschichte gemacht haben. Ihre Stadt liebt sie, das ist offensichtlich. Sie teilt ihre lokalen Kenntnisse wie Leckerbissen, nicht ohne ihnen durch gewitzte Rhetorik noch das entscheidende Sahnehäubchen aufzusetzen. Selbst die ehrwürdige gotische Stiftskirche Notre Dame de l'Assomption steht im Zusammenhang mit einem populären Superstar: John Howe, Kreativdirektor des weltbekannten Filmes «Herr der Ringe», liess sich von den Monster-Skulpturen des Chorgestühls inspirieren. Wer hätte gedacht, dass Tolkiens fantastische Welt bis hierher wurzelt! Und lässt sich Geschichte vergnüglicher erleben?

ROMONT

## Barfuss-Erlebnis

In Villarimboud bei Romont betreten Naturfreunde ein Paradies. Auf dem Barfuss-Pfad «Le Pied Total» entdeckt man die ganze Welt in Grün. Der Geist findet zur Ruhe, während die Füsse von allerlei Gräslein gekitzelt werden, die Nase sich an süssen Parfums von 1001 Pflanzen erfreut und gar eine nach Schokolade duftende Geraniumart erschnuppert. Anschliessend kann man im Baum-Biwak übernachten, nicht nur für Familien und Verliebte ein unvergessliches Erlebnis!

[www.fribourgregion.ch/erlebnis18](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis18)



ROMONT

## Hochburg der Glaskunst

Entdecken Sie die Magie der Kunst auf feinem Glas und edlen Papiertapeten! Eine Zweitages-Pauschale umfasst Hotel, Museumseintritte und eine süsse Kostprobe. Eine Nacht ab CHF 89.– pro Person.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis19](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis19)

ROMONT

## Escape Room

Authentischer lässt sich das abenteuerliche Befreiungsspiel nicht erleben als im «Sauvage Turm» von Romonts alter Stadtmauer.

[www.fribourgregion.ch/erlebnis20](http://www.fribourgregion.ch/erlebnis20)

ONLINE    

# WETTBEWERB

## TOP FÜNF FRIBOURG REGION

Erlebenswert sind alle unten aufgeführten Attraktionen. Doch welche fünf Sehenswürdigkeiten der Region Freiburg empfangen die meisten Besucher? Versuchen Sie Ihr Glück unter [www.fribourgregion.ch/wettbewerb](http://www.fribourgregion.ch/wettbewerb) und gewinnen Sie einen Magic Pass im Wert von 499 Franken.



Les Bains de la Gruyère, Charmey



Die Kathedrale von Freiburg



La Maison du Gruyère, Pringy



Das Papiliorama, Kerzers



La Maison Cailler, Broc



Schloss Greyz

## DIE BANK-GEHEIMNISSE DER REGION FREIBURG



Bänke sind ein wertvoller Teil unserer Alltagskultur. Sie stehen an speziellen Orten und für spezielle Momente. Zeigen Sie uns Ihre Lieblingsbank für besinnliche Augenblicke in der Region Freiburg! Verwenden Sie auf Instagram und Twitter #bankgeheimnisse, und teilen Sie Ihre Entdeckungen auf [www.bankgeheimnisse.ch](http://www.bankgeheimnisse.ch)! Als Inspiration für die ganze Welt.

## Information

Die im Magazin aufgeführten Preise sind Richtwerte. Lesen Sie weitere Details auf der Website nach: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch). Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch telefonisch unter der Nummer +41 (0)26 407 70 20.

# Erleben Sie tolle Geschichten im Land der Dzin!



adveo.ch ©Photo: André Meier

**dzin**  
.ch



Lernen Sie zusammen mit einem Dzin, selbst Käse zu produzieren! Buchen Sie diese oder eine der zahlreichen weiteren Aktivitäten unter [dzin.ch](http://dzin.ch)



Jeder Dzin hat das eigene gewisse Etwas und versteht es, spannende Erlebnisse mit Emotionen zu kombinieren.

Schmecken, riechen, hören, berühren, träumen... das alles macht den Zauber von Dzin aus!

 **FRIBOURG REGION**  
SUISSE - SCHWEIZ - SWITZERLAND