



# AKTIV DRAUSSEN

## WEGE DURCH DIE NATUR

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

aus. Auch Wandernde wähen sich im Paradies: Gut 1800 Kilometer umfasst das offizielle Wanderwegnetz. Themenwege verführen selbst jene, die nicht gerne wandern, 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 Publikums- liebling! Die Panorama-Bike Route Nr.2 bietet ein wahres «Best of» der Freiburger Voralpen.

## KLETTERPARADIES VORALPEN



**Dem Himmel so nah** – Die Gastlosen bieten zahllose Kletter-Routen und allerschönstes Übungsgelände. Einfach zugänglich, aber charismatisch halten sie Kletterinnen und 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 Gipfelstürmerinnen und Gipfelstürmer, welche etwa die Nordwand erkunden möchten. Beide tragen dazu bei, in vielen Menschen die Passion fürs Klettern zu entfachen oder wachzuhalten. >>



**Freiburger Klettersteige** – Auf den Moléson führen zwei beliebte Klettersteig-Routen. Neu lockt in Charmey eine Via Ferrata für alle Niveaus, eine zweite folgt. Cooles alpines Klettervergnügen und spektakuläre Aussichten sind garantiert! >>

## SEILPARK CHARMEY



Abenteuer in Charmey, der Name ist Programm. Von der Vounetz-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



Naturbegeisterten 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. >>

## GOURMETPFADE



Los geht's in Les Paccots. Vorspeise und Dessert sind gesetzt. Dazwischen wird gewandert: zwei Stunden und Fondue auf der Wiese oder vier Stunden und zwei Hauptgänge auf der Panoramaroute. >>

## DOWNHILL LA BERRA



Tempoliebende Bikerinnen und Biker finden auf dem wunderbaren Aussichtsberg La Berra (1719 m ü. M.) zwei 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 Euschelsspass nach Jaun. Anderntags geht's durchs Kernland der Region La Gruyère dem Jaunbach entlang und durch die mystische Jaunbachschlucht

hinunter nach Broc – die Schweizer Schokoladenfabrik Maison Cailler liegt am Wegrand und Schloss Greyerz 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 Schweizer Schokoladenfabrik Maison Cailler oder die Schaukäserei La Maison du Gruyère: Die fünf Velotage Murten – Freiburg – Gruyères – Romont – Murten bringen viele Erlebnisse. Die Pauschale mit Gepäcktransport macht es sehr bequem. >>

## 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. >>

## DIE FREIBURGER VORALPEN VON OBEN

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

## SUP-SPASS



Ab aufs Wasser! Stand Up Paddling vor imposanter Bergkulisse auf dem Schwarzsee, vor dem sonnenverwöhnten Vully-Weingebiet auf dem Murtensee oder unterwegs zur Ogoz-Insel im Greyerzersee, schöne Uferzonen, Badefreuden und Mietmaterial gibt's da überall. Ganz speziell ist auch eine Tour auf der Saane von Freiburgs Unterstadt bis in den Schiftenensee. Dort gibt man das Miet-SUP ab und fährt unbelastet mit dem Zug zurück. >>

## 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. >>

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



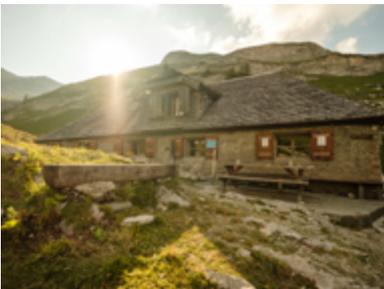
Die kultige fünfstündige Rundtour um die Gastlosen-Bergkette beginnt hinter Jaun mit der Sesselbahnfahrt aufs Musersbergli (1570 m ü. M.). Nach 1,5 Stunden ist das legendäre Berghaus «Chalet du Soldat» (1752 m ü. M.) erreicht. Welche Aussicht auf die spektakulären Felsen, über Alpen und in die Weiten des Greyerzerlandes! Nach dem Übergang «Wolfs Ort» (1921 m ü. M.) wandert man mit den Berner Alpen vor Augen. Zugänglich nach der Schneeschmelze bis im Herbst. >>

## 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 die Berghütte St. Antoni Brecca zum Fondue. >>

## SAC-HÜTTE



Inmitten des Naturreservats des Vanil Noir ist die einfache SAC-Hütte «Cabane des Marindes» (bewartet Juni bis September) perfekt für Wanderer, Tierbeobachterinnen und Pflanzenbegeisterte. >>

## 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 «Fribourg City Card» schliesst Stadtgolf, Mini-Zug, viele Sehenswürdigkeiten und öffentliche Verkehrsmittel ein. >>

## GRAND TOUR DES VANILS

Geübte Wandernde finden 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 Caré in Châteaux-d'Œx (VD). Die gut 158 Kilometer verbinden vielfältige Voralpen-Landschaften und deren

herausragendste 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, wandert 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. >>

## PER E-MOUNTAINBIKE ZUM FONDUE-PLAUSCH

Die Freiburger Voralpen sind die Heimat der legendären Käse Gruyère AOP und Vacherin Fribourgeois AOP. Die liebliche Landschaft vor meist spektakulärer Kulisse ist auch prädestiniert für Erkundungen per E-Mountainbike. Da liegt es nahe, diese beiden Trümpfe gemeinsam zu spielen. In der Region La Gruyère >> und rund um Les Paccots >> locken signalisierte Routen – für Geniesser wie für routinierte Sportlerinnen – auf schönste Streifzüge. Wälder, Weiden, schindelgedeckte Alpchalets,

## HÜTTENTOUR



So geht Abenteuer: Während drei Tagen 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 – Naturschutzgebiet Vanil Noir – Cabane des Marindes – Cabane des Bounavaux. >>

## VELORENNEN



Die Freiburger Voralpen sind ein Paradies für Freizeitfahrende wie für Velo-Spitzensportler. So findet in Châtel-St-Denis am 28. April 2023 das Zeitfahren der Tour de Romandie statt. >> Am 13. Juni 2023 startet die Tour de Suisse ihre dritte Etappe in Tafers. Und 2025 wird Schwarzsee ein TdS-Etappenziel bilden. Das gibt ein Volksfest für die Anwesenden und schöne TV-Bilder aus dem Sensebezirk für alle anderen. >>

## KAYAK-ABENTEUER



Der Greizersee lädt zu Entdeckungen über den Wasserweg. In Corbières können Kayaks 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. >>

## (E-)MOUNTAINBIKE



Die Region um Les Paccots und Châtel-St-Denis ist feinstes Mountainbike-Land, aber auch die Regionen Schwarzsee, La Gruyère und der Glanebezirk sind attraktiv für Mountainbikerinnen und -biker. Beschilderte Parcours für jedes Zeitbudget und Niveau stehen zur Auswahl. Könnerrinnen und Könnner wagen sich auf die Route Nr. 5 «Les Armaillis» am Fusse der imposanten Berge Dent de Lys und Teysachaux, Adrenalin ist garantiert. Spass für die ganze Familie bietet der Mountainbike-Hindernisparcours in Lussy. >>

## SLOWUP



Mit Velo oder Inline Skates fröhlich auf motorfreien Strassen – ein grosser Spass für die ganze Familie! Murtensee: *Sonntag, 30. April 2023.* >> La Broye: *Sonntag, 23. Juli 2023.* >>

## HERZSCHLAUFE SENSE



Auch der Freiburger Herzroute-Rundkurs Nr. 299 hat beste Chancen auf Kultstatus. Naturnahe Flusstäler, Wälder und Hügel formen die sanfte Vor-alpenlandschaft und laden zur Erfahrung aus eigener Muskelkraft oder mit etwas E-Unterstützung: So läuft's im Sensegebiet auf 72 Kilometern einfach rund. Ein kostenloser Routenführer kann online 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. >> Jungfischerinnen und Jungfischer aufgepasst: Wer eine selbstgefischte Forelle auf dem Teller wünscht, begibt sich in die Fischzucht «La Gruyère» in Neirivue. Beim Eingang gibt's Instruktionen und die nötige Ausrüstung, so dass dem Anglerglück garantiert nichts im Wege steht. Die Forellen trägt man anschliessend in eines der Partner-Restaurants und lässt sie auf die gewünschte Art und Weise zubereiten. >>

## KONTAKT

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

© Freiburger Tourismusverband  
 +41 (0)26 407 70 20  
 media@fribourg.ch  
 www.fribourg.ch  
 www.flickr.com/fribourg  
 #fribourg @