Den Charme bewahrt:

UNTERWEGS IN DER REGION FRIBOURG



Abb.: © Fribourg Region

Der Schweizer Kanton Freiburg überzeugt vor allem durch seine Vielfalt: Im Westen spricht man Französisch, im Osten Deutsch. Geografisch beeindruckt das Drei-Seen-Land, an das sich die Freiburger Voralpen anschließen. Die Hauptstadt Fribourg liegt mittendrin.

Text: Katharina Baus



Urtümliche Landschaften

Es gibt Orte, bei denen schon der Weg das Ziel ist, und die man deshalb am besten zu Fuß erkunden sollte. Die Schweizer Region Fribourg, zu Deutsch: Freiburg, gehört dazu. Knapp eine Woche sind wir unterwegs, um die schönsten Ecken der Region kennen zu lernen. Wir, das sind Wanderführer aus der Region und ich. Unser Plan für die nächsten Tage: Erleben, wie Milch zu Käse und Schokolade wird, Berge besteigen, Schluchten durchqueren, ein Schloss besichtigen und verschachtelte Altstädte erkunden.

Geografisch entspricht die Region Fribourg dem Schweizer Kanton Freiburg. Wer hierher reist, findet in den Voralpen mit ihrer traditionsreichen Alpwirtschaft urtümliche Landschaften mit abwechslungsreichen Wanderwegen. Corinne, Mitarbeiterin beim Freiburger Tourismusverband, begrüßt mich am Schwarzsee. Er ist in die Freiburger Voralpen eingebettet. Rund um den See erheben sich der Schwyberg im Westen, die Felsgrate von Les Reccardets und die Spitzflue im Süden sowie die Kaiseregg Richtung Osten. Zwischen 1.628 und 2.185 Meter erheben sich die Berge rund um den See, wohingegen der Schwarzsee selbst nur etwa zehn Meter tief ist und daher in den Wintermonaten gerne zum Schlittschuhlaufen genutzt wird. Wiesen und Wälder säumen das Seeufer. In den Höhen herrscht eine karge, alpin anmutende Szenerie mit einem über 200 Kilometer langen Wanderwegenetz.

»Einer Legende nach heißt er Schwarzsee, weil sich der Riese Gargantua darin die Füße gewaschen hat und das Wasser seitdem verschmutzt ist«, erklärt Corinne auf dem »Häxewääg«, einem etwa zweistündigen Themenwanderweg, bei dem auf Infotafeln sieben Sagen und Märchen aus dem Schwarzsee-Senseland erzählt werden.

Wir wandern auf kiesigen Wegen, über sonnige Wiesen und Holzbrücken durch schattigen Mischwald. Dort, wo die Ankenhexe aus ihrem Verlies lugt, donnert der sogenannte Wasserfall von Schwarzsee in die Tiefe. Am Nordufer soll die Körpergröße eines Mönchs geschätzt werden, auf der gegenüberliegenden Seite sucht man in einem steinernen Brunnen nach einem Tier aus Beton. Zwar haben wir bereits nach vier von insgesamt acht Stationen das Lösungswort erraten – der »Häxewääg« ist ein Rätselweg für Kinder – die »Schwarze Kuh« und das »Goldloch« steuern wir trotzdem noch an.

Gegen Mittag legt der Wind eine Pause ein. Die Seeoberfläche ist so glatt wie das Bettlaken in einem Luxushotel, auf der sich dicke Cumuluswolken spiegeln. »Schon seit 200 Jahren wird das schwefelhaltige Wasser des Sees zum Heilbaden genutzt«, erklärt Corinne. Schwimmsachen habe ich vorsichtshalber eingepackt, allerdings stagniert das Thermometer bei lauschigen zehn Grad – wir bleiben beim Wandern.

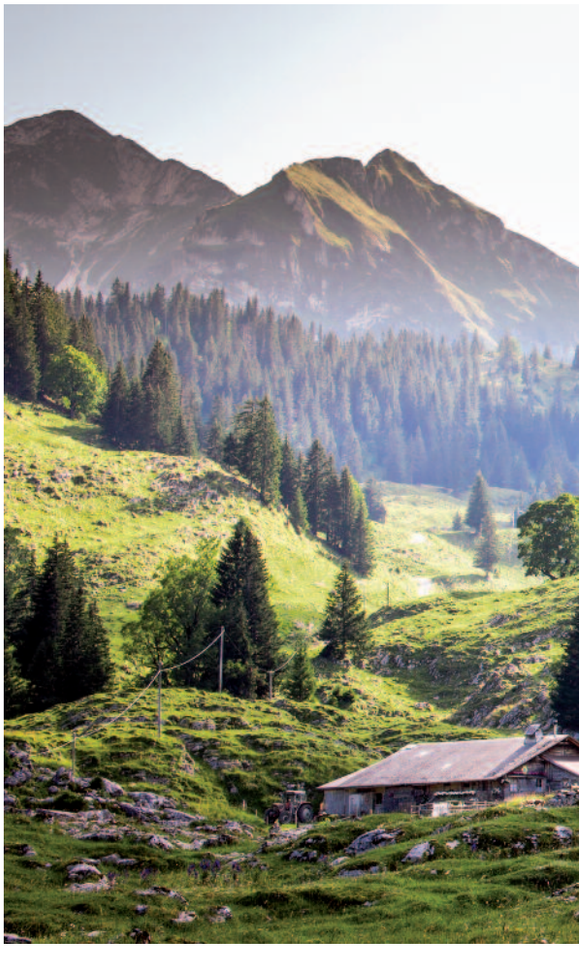
Nach dem Rundgang um den See, auf nahezu flachen Wegen, lockt uns die Bergwelt in ihre



Abb.: © Fribourg Region - Zimy da Kid



Abb.: Katharina Baus



Eingebettet in eine voralpine Szenerie lädt der Schwarzsee im Sommer zum Baden ein (links). – Die Urlandschaft Brecca (unten). – Erdkröten-Weibchen tragen im Frühjahr ihren Partner auf dem Rücken zum Laichgewässer (rechts).

Höhen. Ein schmaler, steiniger Pfad windet sich durch Almwiesen hinauf zur Alp Hubel Rippa. Wir bestellen Cappuccino auf der Terrasse, lassen uns Bergluft um die Nasen wehen und genießen die Tiefblicke auf den See. »Vom Schwarzsee führt eine weitere, rund vierstündige Tour durch den Breccaschlund auf den Euschelspass«, erklärt Corinne. »Beim Abstieg in den Ort Jaun hat man tolle Blicke übers Greyerzerland und die Burgruine Bellegarde«, schwärmt sie.

Aus alten Zeiten

Am nächsten Morgen stehe ich mit Guillaume Schneuwly vom örtlichen Tourismusverband in einer Szenerie wie aus längst vergangenen Zeiten: In der Alpkäserei von Yvan Brodard in Cerniat, kleiner als ein Klassenzimmer, lodert ein offenes Feuer. Darüber schwebt an einer Kette ein Kupferkessel voller Milch, der so groß ist, dass wir problemlos zu dritt darin baden könnten. Dampf steigt aus dem Kessel zur Decke auf und vermischt sich mit dem Holzrauch, der in der Nase beißt.

Yvan öffnet eine quietschende Holztür. Ich schaue hindurch und blicke in die schwarzen Augen einer Kuh – der Stall grenzt direkt an die Käserei. »Bei Hartkäse wie dem Gruyère kommen Milchsäurebakterien in die Milch, anschließend Lab. Dadurch dickt die Milch ein«, erklärt Yvan. Mit einer Käseharfe fährt er durch sie hindurch, um die Abtrennung der Molke zu fördern. Yvan taucht seine Arme bis zu den Ellbogen in die Dickmilch. Zusammen mit einem zweiten Senner, dessen zerfurchte Hände von jahrzehntelanger körperlicher Arbeit zeugen, holt er den Käsebruch mit einem Tuch aus dem Kessel, der anschließend in eine runde Form gepresst wird. Drei Käse, so groß wie Autoreifen, werden hier oben tagtäglich in Handarbeit produziert, und zwar seit 1925.


Abb.: © Fribourg Region – Pascal Gertschen

»Es gibt Orte, bei denen schon der Weg das Ziel ist, und die man deshalb am besten zu Fuß erkunden sollte. Die Schweizer Region Fribourg gehört dazu.«

»Die Schweine hinterm Haus bekommen die Molke«, erklärt Yvan. Die Käseherstellung im Kanton Freiburg ist traditionsreich, bis ins Jahr 1115 reicht sie zurück. Ihr goldenes Zeitalter erreichte die Gruyère-Käseindustrie im 18. Jahrhundert. Etwa 170 Tonnen Gruyère d'alpage AOP werden pro Jahr im Kanton Freiburg produziert. Wir setzen uns auf eine Bank im Nebenraum. Familienbilder zieren die hölzernen Wände. Die Kühe, die in den Morgenstunden im Stall gemolken werden, laufen nun auf der Weide vor dem Fenster umher. Yvan nimmt einen handgeschnitzten Löffel von der Wand. In einem hölzernen Behälter serviert er Greyerzer Doppelrahm (frz. Crème Double), ein rahmiges Sahneerzeugnis, das gerne zur Verfeinerung von Suppen, Saucen oder zur Dessert-Spezialität Meringues serviert wird.


Abb.: © Fribourg Region - Pascal Gertschen

Anreise

Die Anreise mit der Bahn bietet sich an: Die Region Fribourg hat ein gut ausgebautes Schienen- und Busnetz. Fahrpläne unter www.sbb.ch und www.tpf.ch
Reisende mit dem PKW können die Region auf zwei Autobahnen durchqueren: die Ost-West-Verbindung A1 und die A12, die Bern mit Vevey verbindet. Wer mit dem eigenen Auto in die Schweiz reist, benötigt eine Vignette (40,- CHF), die an Grenzübergängen, Tankstellen und Kiosken verkauft wird.

Beste Reisezeit

Zum Wandern ist es von Mai bis Oktober am schönsten (im Frühjahr und Herbst vorher die Schneelage prüfen). Im Winter ist die Region unter anderem für zahlreiche Schneeschuhwanderungen bekannt.

Wanderführer und Karte

Umfassende Informationen zur Region liefert der Wanderführer »Fribourg: Du Moléson au Kaiseregg – Du Vanil Noir au Mont Vully« von Daniel Anker und Manuel Haas (SAC-Verlag Schweizer Alpen-Club; ISBN 978-3-85902-404-5; 44 Euro). Eine Karte, die die gesamte Region im Maßstab 1:60.000 abdeckt, gibt's von Kümmerly+Frey: Wanderkarte Fribourg (ISBN 978-3-25900-819-5; 26,80 Euro).

Sehenswertes

• **Schloss Greyerz:** Auf einem Hügel beim Städtchen Gruyères liegt die ehemalige Residenz der Grafen, die acht Jahrhunderte Kunst, Geschichte und Legenden widerspiegelt. Von der Festungsmauer bis zu den französischen Gärten, vom Saal der Wachen bis zu den romantischen Salons: Das Schloss Greyerz entführt seine Gäste in längst vergangene Zeiten. Das mittelalterliche Städtchen Gruyères besticht mit seinen verschachtelten Gassen – der Ort hat seinen Namen sowohl der Region als auch dem Käse vererbt. Erwachsene zahlen 12 CHF Eintritt, Kinder bis 15 Jahre 4 CHF.
Infos: www.la-gruyere.ch
• **Maison Cailler:** Wer alles über den Herstellungsprozess von Schokolade erfahren möchte, begibt sich am besten in die altehrwürdigen Gemäuer des Maison Cailler bei Broc. Während eines audiovisuellen Rundgangs entdeckt man die Geheimnisse der Schokoladenherstellung. Informationen online unter: www.cailler.de



• **Bains de la Gruyère:** Nach dem Wandern die Waden lockern – in den Bains de la Gruyère wird das mineralstoffhaltige Wasser der beiden Innen- und des Außenbeckens auf 34° erwärmt. Der nordische Bereich mit drei Saunen und der orientalische Bereich inklusive Hammam und türkischen Dampfbädern laden zum Entspannen nach langen Touren ein. Erwachsene zahlen 26 CHF Eintritt. Infos unter: www.bainsdelagruyere.ch
• **Festival Highline Extreme:** Vom 5. bis 8. September 2019 findet auf dem Gipfel des Moléson das Highline Extreme Festival statt. Athleten aus ganz Europa demonstrieren eindrucksvolle Balancierkünste auf 45 bis 477 Meter langen Bändern, die bis zu zehn Meter über dem Boden gespannt sind. Wer mutig ist, kann die Trendsportart Slackline selbst ausprobieren. Infos unter: www.moleson.ch

Infos

Freiburger Tourismusverband, Route de la Glâne 107, Postfach 1560, CH-1701 Fribourg, Tel. +41 26 4077020; www.fribourgregion.ch



Sanft gewellte Wiesen vor steilen Flanken: Wer in der Region Fribourg wandert, hat die Auswahl zwischen Tagestouren, kräftezehrenden Mehrtagestouren und alpinen Abenteuern.

Abb.: © Fribourg Region – Pascal Gertschen



Abb.: © Fribourg Region – Pascal Gertschen

Voralpines Gelände wandelt sich bei tiefstehender Sonne in eine besonders kontrastreiche Landschaft.

Meine Aufmerksamkeit gilt eher dem beiliegenden Esslöffel als der Speise selbst. Die hölzerne Laffe, der Schöpfteil des Löffels, ist breiter als mein Unterkiefer, den Stiel ziert eine Almhütte. Die sogenannten Holzrahmlöffel gehören zu den Traditionen der Region La Gruyère. Schon Ende des 17. Jahrhunderts fertigten die Senner sie an, um damit Greyerzer Doppelrahm oder Chaletsuppe zu löffeln. Wie Familiensilber wurden die aufwendig gearbeiteten Löffel weitervererbt.

Flüssigen Käse gibt es auch am nächsten Tag auf dem Gipfel des Moléson, dem markantesten, da freistehenden Aussichtsberg der Freiburger Voralpen, und zwar als Fondue. Wer sich den 2.002 Meter hohen Moléson erarbeiten möchte, startet am besten im Örtchen Moléson-Village. Ein circa fünfstündiger Rundwanderweg führt auf einer Länge von zwölf Kilometern durch das Tal »des Clés« in die Schlucht von Bonnefontaine. Der Moléson, der als grauer Felskoloss wie ein gigantischer Backenzahn aussieht, bietet von oben einen Rundumblick auf das Zentralmassiv der Alpen, den Montblanc, das Walliser- und das Berner Hochgebirge, den Genfer- und den Neuenburgersee.

Zusammen mit dem südwestlich gelegenen Teysachaux (1.909 m) bildet er einen imposanten Gebirgsstock, der nach Norden und Osten steil abfällt. »Malmkalk bildet sein Fundament«, steht in meinem Wanderführer. Ich denke an mein Geographiestudium zurück. Als so genannter Synklinalberg ist der Moléson ein Rest einer ehemaligen Faltenmulde der präalpinen Decken, die auf allen Seiten erodiert wurde.

Wer sich den Aufstieg zum Gipfel sparen möchte, steigt im Örtchen Moléson-Village in eine Standseilbahn, die auf der Höhe von Plan-Francey an einer Gondelstation endet. Hobbyastronomen freuen sich über die vier Teleskope, die vom Gipfelrestaurant bei klarer Sicht hervorragende Aussichten über das Umland bieten.

Beim Abstieg knirscht Kies unter unseren Sohlen. Zwei drahtige Paragliderinnen breiten ihre knallroten Gleitschirme auf sattgrünen Wiesen aus, die in sanft welligen Flanken in eine ausufernde Talebene abflachen. Obwohl fliegen die Knie schont, und mein linkes etwas knirscht, bevorzuge ich im Gegensatz zu den beiden den befestigten Weg Richtung Tal.

Vor einer weiß getünchten Kapelle plätschert ein Brunnen vor sich hin. Wir füllen unsere Flaschen auf, atmen bewusst die kühle Bergluft ein und genießen die fast schon meditative Stille. Leuchtend blauer Enzian bildet einen fotogenen Kontrast zum Forstgrün der Almwiesen, dazwischen erstrahlt das Weiß der Krokusse. Als wir




Abb.: Fribourg - Bains de la Gruyère

Nach dem Wandern die Waden lockern geht im »Bains de la Gruyère« hervorragend.


Abb.: © Fribourg Region – Aurèle Nicolet


Abb.: Katharina Baus


Abb.: Katharina Baus



Abb.: Katharina Baus


Abb.: Katharina Baus


Abb.: Katharina Baus



Abb.: Katharina Baus


Abb.: Katharina Baus

In der Alpkäserei von Yvan Brodard in Cerniat wird der Hartkäse Gruyère AOP in traditioneller Handarbeit hergestellt und die Kühe grasen direkt vor der Käserei (Bilder oben). – Schroffe Wege führen zum Gipfel des Moléson auf 2.002 m (rechts).

wieder am Ausgangspunkt, in Moléson-sur-Gruyères eintreffen, fragt mich ein Busfahrer, ob ich gerne über frei schwingende Seile balanciere. »Slacklinen macht mir Spaß, falls Sie das meinen«, antworte ich, woraufhin er mir rät, im September zum Highline-Festival erneut zum Gipfel des Moléson aufzusteigen.

Fünf Bänder, breit wie Unterarme, und zwischen 45 und 477 Meter lang, werden vom Gipfel des Moléson in diverse Richtungen gespannt, auf denen Athleten aus ganz Europa ihre Balancierkünste demonstrieren.

Zum Grafenschloss Greyerz

Knapp zehn Kilometer weiter nördlich thront auf einem Hügel über dem mittelalterlichen Städtchen Gruyères das Grafenschloss Greyerz über der Ebene des Flusses Saane. Ausgehend vom Örtchen Neirivue führt eine etwa dreistündige Tour zum Schloss, das mit seinem Schutzwall, den Türmen und verwinkelten Gemäuern wie der Prototyp eines Playmobilbausatzes anmutet und heute ein Museum beherbergt. Romantische Innenmalereien zeugen von Malern wie Camille Corot und Barthélémy Menn. Das im 13. Jahrhundert erbaute Schloss Greyerz war Sitz einer langen Reihe von Grafen, bis es 1554 als bankrott erklärt wurde und die beiden Städte Fribourg und Bern den Grundbesitz aufteilten. Nach wechselnden Besitzern kaufte es 1938 der Staat Freiburg auf und gründete darin das heutige Museum. Die Häuser des Ortes wärmen ihre mittelalterlichen Fassaden in der Mittagssonne. Gleich dahinter erheben sich die steilen Flanken des Dent du Chamois, und Richtung Süden klotzt der Moléson mit seinem schroffen Haupt in eine sattgrüne Almlandschaft.

In wilde Schluchten

Wir haben einen See umrundet, einen Berg bestiegen, kulturelle Highlights entdeckt. Der folgende Tag steht im Zeichen eines Canyons: Der Jaunbach fließt vom Stausee Lac de Montsalvens durch seine gleichnamige Schlucht Richtung Broc.



Bevorzugst du ein Einzelzimmer im Freien?

UNNA

Das völlig freistehende und sehr leichte Solozelt in unserer RED LABEL Serie, das überall und immer Platz findet.



SEIT ÜBER 45 JAHREN fertigt Hilleberg Zelte höchster Qualität. Entworfen in Schweden, produziert in Estland und weltweit eingesetzt. Hilleberg Zelte bieten eine ideale Balance zwischen hoher Strapazierfähigkeit, geringem Gewicht, einfacher Handhabung und hohem Komfort.

HILLEBERG
THE TENTMAKER

Mehr Informationen unter
HILLEBERG.COM
+ 46 (0)63 57 15 50
Folge uns auf:
facebook.com/HillebergTheTentmaker


Abb.: Katharina Baus

Wir spazieren über Holzbrücken, tauchen in düstere Felstunnel ab, in denen Wasser von der Decke tropft, blicken in die steil aufragende Kalkschlucht. Irgendwann suche ich mir den schönsten Felsen im Flussbett aus, kühle meine Füße im Wasser des Bachs. »Fast wie im Familienurlaub vor zwanzig Jahren an der südfranzösischen Ardèche«, schießt es mir durch den Kopf, bis ich denke, dass die Landschaften in der Region Fribourg mit ihren kargen Hochebenen, den schneebedeckten Gipfeln, lieblichen Almwiesen und imposanten Schluchten viel abwechslungsreicher sind. Was man neben Käse noch aus Milch produzieren kann, erfahren wir nachmittags in der Traditionsfirma Cailler. Im Besucherzentrum entführt sie ihre Gäste in die Welt der Schokolade und lädt anschließend zur Verkostung ein.

Zähringerstadt Fribourg

»Man soll gehen, wenn es am schönsten ist«, besagt ein altes Sprichwort. Dass die Stadt Fribourg mehr wert ist als ein kurzer Zwischenstopp auf dem Weg nach Hause, erfahre ich bei einem Rundgang. Um einen Felssporn mit der Altstadt mäandriert die Saane an beigem Sandstein entlang. Über einem scheinbar willkürlich angeordneten Labyrinth von mittelalterlichen Gassen thront die St.-Nikolaus-Kathedrale, deren Turm an eine Krone erinnert, da die Spitze fehlt. Um 1180 gründeten die Zähringer Herzöge Fribourg, die erste Stadt auf heutigem Schweizer Boden. Es geht Treppen rauf und runter, vorbei an belebten Cafés, Bars und Museen. »Wer hier lebt, braucht kein Fitnessstudio«, sagt Corinne, die in Fribourg wohnt und mich an meinem letzten Tag noch einmal begleitet. »Eine dreistündige Rundwanderung führt von Fribourg über die Berner Brücke ins Galterntal«, sagt sie.

Leider fehlt uns dafür die Zeit. Ich setze die Wanderung auf meine To-do-Liste für nächstes Mal. Als ich am Bahnhof stehe und mein Zug einrollt, empfinde ich fast ein wenig Wehmut. Meine Heimat im Schwarzwald kann mit den voralpinen Gipfeln, Almen und Bergseen nicht mithalten. Doch immerhin ruft mein Wohnort anschließend täglich Erinnerungen hervor: Ich lebe in Freiburg im Breisgau. ▪

Region Fribourg

Freiburg (frz.: Fribourg) ist ein Kanton in der Westschweiz und grenzt an die Kantone Waadt, Bern und Neuenburg. Der Kanton, durch den die Saane fließt, ist zweisprachig: Etwa zwei Drittel der Bevölkerung sprechen Französisch und knapp ein Drittel Deutsch. Ein kultureller Höhepunkt ist das Schloss Greyerz aus dem 13. Jahrhundert in der mittelalterlichen Stadt Gruyères. Die mittelalterliche Hauptstadt Fribourg erhebt sich mit ihren verschachtelten Gassen auf einem Felsplateau rund um die gotische Kathedrale St. Nikolaus. Neben dem Aussichtsgipfel Moléson, dem Schwarzsee und der wildromantischen Jaunbachschlucht erstreckt sich in der Region ein weitverzweigtes Wanderwegenetz.

Das Schloss Greyerz ist ein Touristenmagnet im Dorf Gruyères am Eingang in das Obere Saanetal – zu Recht (oben). – Durch die Jaunbachschlucht (unten). – Blick auf die Stadt Fribourg (ganz unten).


Abb.: Katharina Baus


Abb.: Katharina Baus