

BIENVENUE WILLKOMMEN WELCOME FRIBOURG REGION

En randonnée à pied, en VTT ou à vélo dans les paysages de Fribourg Région, l'instant présent, enrichi de mille découvertes. Au bord de l'eau, à l'abri des forêts ou sur les crêtes d'une montagne, le randonneur trouve toujours le sentier qui lui convient. Les sportifs ou les promeneurs ont de quoi conquérir leur bonheur en profitant à cent pour cent des multiples itinéraires.

Ob zu Fuss, mit dem Mountainbike oder dem Velo – eine Wanderung oder eine Radtour durch die Landschaften der Region Freiburg verspricht zahlreiche Entdeckungen. Am Rande des Wassers, im Schutze der Wälder oder auf einem Bergkamm – für alle Ausflügler ist die richtige Route dabei. Auf den zahlreichen Strecken finden Sportler und Spaziergänger garantiert ihr Glück.

Whether you are walking, mountain-biking or cycling around the countryside of Fribourg Region, there are a thousand things to discover at any time. Hikers will always find a path that suits them, whether they are walking at the water's edge, through the forest or on a mountain ridge. Fitness enthusiasts and walkers will find pleasure in making the very most of the many routes available.



SCHWARZSEE – VALLEE DE LA BRECCA

La vallée de la Brecca et sa nature à l'état sauvage proposent le meilleur compromis entre une promenade et une randonnée en montagne plus exigeante. Au départ de Schwarzsee, le sentier ou le télésiège mène vers cette magnifique réserve naturelle au passé glaciaire. **Gourmands: plusieurs buvettes d'alpages proposent leurs traditionnels délices. Les amateurs de fromages ou de desserts seront comblés!**

SCHWARZSEE – BRECCASCHLUND

Der Breccaschlund bietet den perfekten Kompromiss zwischen einem Spaziergang und einer anspruchsvolleren Bergwanderung. Ab Schwarzsee geht es zu Fuss oder mit der Bergbahn in dieses wunderschöne Naturschutzgebiet mit einer eissigen Vergangenheit. **Für Geniesser: in mehreren Alpkühen werden traditionelle Köstlichkeiten serviert, hier kommen Käse- und Dessertliebhaber garantiert auf ihre Kosten!**

SCHWARZSEE – THE BRECCA VALLEY

The Brecca Valley and its wild natural environment offer the ideal compromise between a gentle walk and a more demanding mountain hike. From Schwarzsee, the footpath or chair lift leads to this magnificent nature reserve with a glacial past. **Delicious: several Alpine restaurants offer a range of tasty traditional dishes; cheese and dessert lovers will be spoilt for choice!**

Moyen/Mittel/Medium
Randonnée en boucle/Rundtour/Circular walk
Longueur/Länge/Length: 13.1 km
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 431 m ~ 869 m
Durée/Dauer/Time: 3:55
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/rando1



JAUN – TOUR DES GASTLOSEN

La randonnée se déroule au pied de la superbe et imposante chaîne des Gastlosen. Paradis des grimpeurs, les parois de calcaire et leur relief déchiré offrent des airs de haute montagne à ce tour très apprécié des marcheurs. **Mythique: alpinistes et promeneurs se retrouvent sur la terrasse du Chalet du Soldat situé à 1752 mètres.**

JAUN – GASTLOSEN-TOUR

Eine Wanderung am Fusse der wunderschönen, eindrucksvollen Bergkette der Gastlosen. Die Kalkkletterwände sind ein Paradies für Kletterer und das zerstückelte, an das Hochgebirge erinnernde Relief begeistert Wanderer. **Mythisch: Auf der Terrasse des Soldatenhauses (1752 m) treffen sich Alpinisten und Wanderer zu einer wohlverdienten Rast.**

JAUN – GASTLOSEN TOUR

This walk explores the area at the foot of the magnificent and imposing Gastlosen mountain chain. Its limestone walls are a paradise for climbers, while its ragged relief creates a feeling of the high mountains that delights walkers. **Legendary: mountaineers and walkers meet on the terrace of the Chalet du Soldat at a height of 1752 metres.**

Moyen/Mittel/Medium
Randonnée en boucle/Rundtour/Circular walk
Longueur/Länge/Length: 11 km
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 780 m ~ 780 m
Durée/Dauer/Time: 4:00
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/rando2



SENTIER DU LAC DE LA GRUYÈRE

Le Lac de La Gruyère et son île d'Ogoz plongent l'esprit dans la douceur des vacances. Le sentier pédestre serpente à l'ombre de feuillus et d'épineux en offrant des points de vue, sur le lac et les Préalpes, dignes d'une toile impressionniste. **En famille: l'application novilé propose une version ludique du sentier à travers sept balades en réalité augmentée.**

RUND UM DEN GREYERZERSEE

Der Greyerzersee und die Ogoz-insel lassen Urlaubsgefühle aufkommen. Der Weg führt durch den Schatten der Laub- und Nadelbäume zu Aussichtspunkten, die einen malerischen Blick auf den See und die Voralpen bieten. **Familienfreundlich: Die App Novilé bietet mit sieben Augmented Reality-Spaziergängen eine spielerische Version des Wegs.**

THE TRAIL OF LAKE GRUYÈRE

Lake Gruyère and the Isle of Ogoz take your mind back to the perfect holiday. The footpath wanders through the shade of broad-leaved and thorny trees and promises views worthy of an Impressionist painting over the lake and Pre-Alps. **Family friendly: the novilé App offers a fun version of the path, with seven walks shown in augmented reality.**

Moyen/Mittel/Medium
Itinéraire à étapes/Etappeur/Multi-stage route
Longueur/Länge/Length: 44 km (3 étapes/Étappen/stages)
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 2022 m ~ 2209 m
Durée/Dauer/Time: 4:40 (par étape/pro Etappe/per stage)
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/rando3

RANDONNÉES EN FAMILLE

Fribourg Région regorge d'aventures et de divertissements originaux pour petits et grands. Frissonner de plaisir en tyrolienne ou respirer profondément la tête dans les nuages, tout est possible, la nature est à portée de main. **www.fribourgregion.ch/famille**

FAMILIENWANDERUNGEN

In der Region Freiburg warten viele spannende Abenteuer und originelle Aktivitäten auf Klein und Gross. Adrenalingeladene Action auf einer Seilrutsche oder einfach mal tief durchatmen und neue Kraft schöpfen – in der Natur ist alles möglich. **www.fribourgregion.ch/famille**

FAMILY WALKS

Fribourg Region is full of adventures and unusual entertainments for young and old alike. Anything is possible, from the thrill of a zip line to taking a deep breath with your head in the clouds, all with nature at your fingertips. **www.fribourgregion.ch/family**



GITES ET BUVETTES

Les chalets d'alpages ornent les Préalpes fribourgeoises et se caractérisent par une activité agricole bien vivante. Certains proposent d'assister à la fabrication du Gruyère AOP, d'autres offrent le gîte, un grand nombre permettent de goûter aux spécialités du terroir. **www.fribourgregion.ch/gites**

BERGHÜTTEN

In den Alp-Chalets der Freiburger Voralpen werden landwirtschaftliche Traditionen gelebt. Einige bieten Besuchern die Möglichkeit, bei der Herstellung von Le Gruyère AOP mitzuhelfen, andere haben Gästezimmer und in vielen kann man regionale Spezialitäten verkosten. **www.fribourgregion.ch/alphuetten**

ALPINE HUTS AND RESTAURANTS

Alpine chalets are dotted all over the Fribourg Pre-Alps and reflect its vibrant agricultural activities. Some offer the chance to help make Gruyère AOP cheese, while others offer accommodation, and many provide a taste of regional specialties. **www.fribourgregion.ch/chalets**



PANORAMA

CARTE / KARTE / MAP



Rando, cyclo, VTT
Wandern, Velo, MTB
Hiking, Biking, MTB

www.fribourgregion.ch

CHOISIR VOS RANDONNÉES
www.fribourgregion.ch/rando

WANDERUNGEN WÄHLEN
www.fribourgregion.ch/wandern

SELECT YOUR HIKES
www.fribourgregion.ch/hiking

LA GRANDE CARICALE
GASTLOSEN
HAUTERIVE

BESOIN D'UN GUIDE?
MIT EINEM GUIDE?
NEED A GUIDE?

Retrouvez toutes les informations utiles sur: **www.fribourgregion.ch/guide**.
Die nötigen Informationen finden Sie unter **www.fribourgregion.ch/wanderleiter**.
Find all the information you need on **www.fribourgregion.ch/guides**.



CHARMEY – LES PACCOTS

Cette étape du «Panorama Bikes» traverse le pays du Gruyère AOP, borde la Maison Cailler et emprunte les pavés de la cité médiévale de Gruyères. Les vététistes poursuivent le long des flancs du Moléson et descendent sous le regard placide des vaches en direction des Paccots. **La fondue de Raoul: les amateurs de fromage du monde entier se rendent dans son chalet de la Saletta, la Mecque de la fondue!**

CHARMEY – LES PACCOTS

Diese Etappe der «Panorama Bikes» Route führt durch das Land des Gruyère AOP, vorbei am Maison Cailler und in das mittelalterliche Städtchen Gruyères. Mountainbiker fahren weiter entlang der Flanken des Moléson und unter dem Blick der friedlich gräsenden Kühe hinab nach Les Paccots. **Raoul's Fondue: Das Chalet de la Saletta ist eine Hochburg des Fonduses und lockt Käseliebhaber aus aller Welt an.**

CHARMEY – LES PACCOTS

This stage of the «Panorama Bikes» route crosses the land of Gruyère AOP, runs alongside the Maison Cailler and through the medieval town of Gruyères. Mountain-bike riders continue along the sides of the Moléson and drop down to Les Paccots beneath the placid gaze of the cows. **Raoul's fondue: cheese lovers from all over the world visit his chalet in La Saletta, the Mecca of fondue!**

Moyen/Mittel/Medium
Itinéraire à étapes/Etappeur/Multi-stage route
Longueur/Länge/Length: 41 km
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 1450 m ~ 1300 m
Durée/Dauer/Time: 5:35
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/bike6



SCHWARZSEE – ÄTTENBERG

L'esprit s'envole entre l'idyllique Lac Noir et Aettenberg. La montée régulière n'est pas de tout repos, mais agréable. Au sommet, un paysage de montagne fascinant attend les adeptes de VTT. Un tour au multiples facettes, idéal aussi en e-bike. **Bien-être: tous les chemins mènent à l'Hostellerie am Schwarzsee pour profiter de son offre bien-être, du spa au dessert.**

SCHWARZSEE – ÄTTENBERG

Die Strecke zwischen Schwarzsee und Ättenberg lädt zum Abschalten ein. Obwohl der gleichmässige Aufstieg etwas Anstrengung verlangt, ist er angenehm. Auf dem Gipfel wartet eine faszinierende Berglandschaft. Eine facettenreiche MTB-Tour, die auch mit dem E-Bike ideal ist. **Wohlbefinden: Alle Wege führen zur Hostellerie am Schwarzsee mit ihrem Wellness- und Gastronomie-Angebot, vom Spa bis zum Dessert.**

SCHWARZSEE – ÄTTENBERG

The MTB trail between the idyllic Schwarzsee and Aettenberg lifts your spirits. The constant, steady climb is hardly restful but still pleasant, while the mountain landscape at the summit is stunning. A multi-faceted mountain-bike route, also ideal for e-bikes. **Well-being: all paths lead to the Hostellerie am Schwarzsee to take advantage of its well-being package, from the spa to dessert.**

Moyen/Mittel/Medium
Parcours en boucle/Rundtour/Circular tour
Longueur/Länge/Length: 29 km
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 865 m ~ 865 m
Durée/Dauer/Time: 4:00
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/bike7



CHARMEY – LA BERRA

Dans cette contrée, l'expression « la verte Gruyère » prend tout son sens! C'est donc à travers pâturages que le vététiste monte vers la chartreuse de la Valsainte, puis au sommet de la Berra, pour s'imprégner du panorama à 360° avant de rejoindre Charmey par Vounetse. **A fond la gomme! Avec ses deux pistes de descente, Le Berra Bike Park promet de belles sensations à tous les amateurs de VTT.**

CHARMEY – LA BERRA

Diese Gegend trägt zu Recht den Beinamen «Grünes Greyerzerland». Durch die Weiden geht es hinauf zur Kartause La Valsainte, dann auf den Gipfel der Berra, um das 360°-Panorama zu geniessen, bevor Sie über Vounetse das Bergdorf Charmey erreichen. **Bahn frei! Mit seinen zwei Abfahrten verspricht der Berra Bike Park MTB-Fans ein unvergessliches Erlebnis.**

CHARMEY – LA BERRA

In this area, the expression «green Gruyère» really makes sense! Climb up through the mountain pastures to the Carthusian monastery in Valsainte and continue to the summit of La Berra to take in the 360° panoramic view, before heading back to Charmey via Vounetse. **Full speed ahead! With its two downhill trails, the Berra Bike Park promises plenty of thrills for all keen mountain bikers.**

Moyen/Mittel/Medium
Parcours en boucle/Rundtour/Circular tour
Longueur/Länge/Length: 34 km
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 1483 m ~ 1483 m
Durée/Dauer/Time: 5:30
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/bike8



ESTAVAYER-LE-LAC – LES COLLINES DE LA BROYE

Cet itinéraire traverse la réserve naturelle de la Grande Cariciale sur les rives du lac de Neuchâtel. Il permet de découvrir les sites historiques de Payenne et son abbatale romane, d'Avanches et ses arènes sans oublier la ville médiévale d'Estavayer-le-Lac. **Vivre la préhistoire: le village lacustre de Gletterens propose une multitude d'animations durant tout l'été.**

ESTAVAYER-LE-LAC – DIE HÜGEL DER BROYE

Diese Strecke führt durch das Naturschutzgebiet Grande Cariciale an den Ufern des Neuenburgersees. Sie ermöglicht es, historische Stätten wie Payenne mit seiner romanischen Abteikirche, Avanches und seine Arenen und die mittelalterliche Stadt Estavayer-le-Lac zu entdecken. **Urgeschichte erleben: Das am Seeufer gelegene Pfahlbauerdorf in Gletterens bietet den ganzen Sommer über zahlreiche Animationen.**

ESTAVAYER-LE-LAC – THE HILLS OF THE BROYE REGION

This route crosses the Grande Cariciale nature reserve on the banks of Lake Neuchâtel. It gives visitors the chance to discover the historic sites of Payenne and its Romanesque abbey church, Avanches and its amphitheatre, not forgetting the medieval town of Estavayer-le-Lac. **Experience prehistory: the lakeside village of Gletterens offers a multitude of events throughout the summer.**

Moyen/Mittel/Medium
Parcours en boucle/Rundtour/Circular tour
Longueur/Länge/Length: 57 km
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 740 m ~ 740 m
Durée/Dauer/Time: 6:00
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/bike9



MORAT – FRIBOURG – GRUYÈRES

L'expérience cycliste entre les villes médiévales de Morat, Fribourg et Gruyères séduit par son doux paysage ponctué de monuments historiques. Cet circuit longe la frontière linguistique entre la Suisse romande et allemande qu'il prend un main plaisir à franchir. **Patrimoine: les remparts de Morat sont presque entièrement conservés et accessibles à qui veut les explorer.**

MURTEN – FREIBURG – GRUYÈRES

Diese Veloutour führt durch die mittelalterlichen Städte Murten, Freiburg und Gruyères und begeistert mit sanften Landschaften und historischen Bauwerken. Die Strecke verläuft an der Sprachgrenze zwischen der französischen Schweiz und der Deutschschweiz. **Erbe: Die Ringmauer von Murten ist fast vollständig erhalten und für alle zugänglich, die sie erkunden möchten.**

MURTEN – FRIBOURG – GRUYÈRES

Cycling through the medieval towns of Murten, Fribourg and Gruyères is a joy, its gentle landscape dotted with historic monuments. The route runs along the linguistic border between French- and German-speaking Switzerland and takes a wicked delight in crossing it. **Heritage: the city wall in Murten is almost entirely preserved and accessible to anyone who is keen to explore it.**

Moyen/Mittel/Medium
Itinéraire à étapes/Etappeur/ Multi-stage route
Longueur/Länge/Length: 144 km (3 étapes/Étappen/stages)
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 2214 m ~ 2214 m
Durée/Dauer/Time: 5:00 (par étape/pro Etappe/per stage)
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/bike10



ROMONT – LA ROUTE DU CŒUR

L'important ici n'est pas le but mais le chemin. Romont-Laupen à vélo électrique c'est quatre villes médiévales, de douces collines et un splendide panorama sur les Alpes. Des stations de changement de batteries assurent le ravitaillement. **Le pied total: un paradis de verdure qui se visite à pieds nus dans le doux parfum des plantes venues des quatre coins de la terre.**

ROMONT – DIE HERZROUTE

Der Weg ist das Ziel. Romont-Laupen mit dem E-Bike – eine Tour durch vier mittelalterliche Städte, über sanfte Hügel und mit einem herrlichen Panoramablick auf die Alpen. Batteriewechselstationen sorgen dafür, dass Sie ans Ziel kommen. **Barfusspfad: Ein grünes Paradies, das mit nackten Füßen erkundet werden will und in dem Pflanzen aus allen Teilen der Welt wachsen.**

ROMONT – THE HEART ROUTE

This route is all about the journey rather than the destination. Romont-Laupen on an electric bike: four medieval towns, gentle hills and a stunning panoramic view over the Alps. Battery-change stations keep you powering on. **The perfect pedicure: a verdant paradise for a barefoot walk in the sweet perfume of plants from all over the world.**

Moyen/Mittel/Medium
Itinéraire à étapes/Etappeur/ Multi-stage route
Longueur/Länge/Length: 63 km
Dénivelé/Höhenunterschied/Difference in height: ~ 900 m ~ 1100 m
Durée/Dauer/Time: 5:00
Carte/Karte/Map: www.fribourgregion.ch/bike11

TO DO LIST

GRUYÈRES

Château Schlass Castle
T +41 (0)26 921 21 02
www.chateau-gruyeres.ch



MOLÉSON-SUR-GRUYÈRES

Une montagne de loisirs Dan Freizühberg A mountain of leisure activities
T +41 (0)26 921 85 00
www.moleson.ch



CHARMEY

Les Bains de la Gruyère
T +41 (0)26 927 67 67
www.bainsdelagruyere.ch



BULLE

Musée gruérien
T +41 (0)26 916 10 10
www.musee-gruerien.ch



FRIBOURG REGION

Parc naturel régional Gruyère Pays d'Enhaut Naturpark Ganttrisch, Schwarzwälder Grande Caricac, Estavayer-le-Lac
T +41 (0)26 407 70 20
www.fribourgregion.ch/parc



BROC

Maison Cailler La chocolaterie suisse Die Schweizer Schokoladenfabrik The Swiss Chocolate Factory
T +41 (0)26 921 59 60
www.cailler.ch



SCHWARZSEE

La nature en famille Sagenhaft für Familien Pure nature for families
T +41 (0)26 412 13 13
www.schwarzsee.ch



LES PACCOTS

Sentiers gourmands Feinschmecker-Platz Gourmet trails
T +41 (0)21 948 94 56
www.les-paccots.ch



FRIBOURG

Cathédrale St-Nicolas St. Nikolaus Kathedrale St. Nicholas Cathedral
T +41 (0)26 950 11 11
www.fribourgtourisme.ch



ROMONT

Vitromusée Musée Suisse du Verre et des Arts du Verre Museum of Stained Glass and Glass Art
T +41 (0)26 652 10 95
www.vitromusee.ch



MURTEN

Ville médiévale et lac Mittelalterliches Städtchen am Murtensee Medieval town at Lake Murten
T +41 (0)26 670 51 12
www.regionmurtensee.ch



VULLY

Vignoble Weingebiet Vineyard
T +41 (0)26 673 18 72
www.vully.ch



KERZERS

Papillorama Fauna, Flora & Fun
T +41 (0)31 756 04 60
www.papillorama.ch



ESTAVAYER-LE-LAC

Cable ski et sports nautiques Cable Ski und Wassersportzentrum Cable Ski and water sports centre
T +41 (0)26 962 86 90
www.estavayer-payere.ch



AVENCHES

Arènes romaines Römisches Amphitheater Roman amphitheatre
T +41 (0)26 676 99 22
www.avenches.ch



GLETTERENS

Village lacustre Pfahlbauerdorf Lakeside Village
T +41 (0)78 381 12 23
www.village-lacustre.ch



FRIBOURG REGION

Rte de la Glâne 107
Case postale 1560
1701 Fribourg
T +41 (0)26 407 70 20
information@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch



Office de tourisme officiel
Offizielles Tourismusbüro
Official tourist office



La Suisse à pied.
Itinéraires nationaux, régionaux, locaux
Wanderland Schweiz.
Nationale, regionale, lokale Routen
Hiking in Switzerland.
National, regional, local routes



Réseau pédestre
Wanderwegen
Hiking network



La Suisse à vélo.
Itinéraires nationaux, régionaux, locaux
Veloland Schweiz.
Nationale, regionale, lokale Routen
Cycling in Switzerland.
National, regional, local routes



La Suisse à VTT.
Itinéraires nationaux
Mountainbikeland Schweiz.
Nationale Routen
Mountainbiking in Switzerland.
National routes



Best of - Descriptions au dos de la carte
Best of - Beschreibungen auf der Rückseite
Best of - Details on the back of the map



Location de vélos
Velovermietung
Rent a bike



Autoroute
Autobahn
Motorway



Chemin de fer / Funiculaire
Bahnlinie / Standseilbahn
Railway / Funicular



Bus (lignes principales)
Bus (Hauptstrecken)
Bus (main lines)



Téléphérique / Télécabine / Télésiège
Luftseilbahn / Gondelbahn / Sesselbahn
Cable car / Gondola / Chairlift



Croisière
Schiffahrt
Cruise



Plage
Badesstrand
Beach



Fromagerie de démonstration
Schaukäserei
Demonstration cheese dairy



Point de vue
Panorama
Sightseeing



Camping



Gîtes et/ou buvettes
Berghütten/Bergrestaurants
Alpine huts and/or restaurants

Printed in Switzerland,
Fribourg, décembre 18/100'000

EDITEUR
Union Fribourgeoise du Tourisme, Fribourg

GRAPHISME
So Graphic Studio, Bulle

PHOTOS
Pascal Gotschen, Tina Sturzenegger/
Suisse Tourisme, Marc-André Marmillod,
Jorgenn, Laura Braissant, Aurélie Felli,
outsideseefree.ch, Editions Bertra,
Eric Foakes, aerostier.ch, emoiphotos.ch,
Offices de tourisme de FRIBOURG REGION

