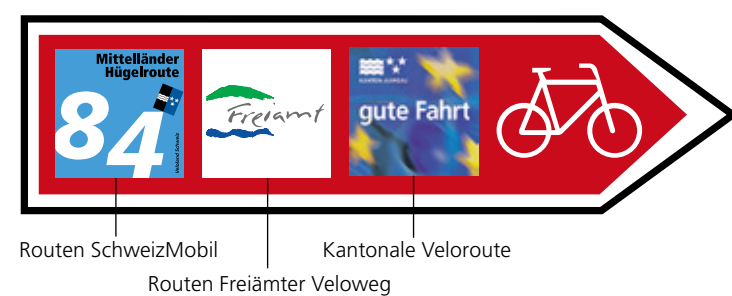




Einige praktische Hinweise

Signalisationen
Neben den fünf vorgeschlagenen Velorouten gibt es im Freiamt noch viele signalisierte Velowege. In den speziellen Velokarten sind diese aufgeführt. Alle Velorouten in diesem Prospekt sind als Velowege ausgeschildert und mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:



Einige Tipps, mit denen Sie schnell weiterkommen

Ein Schuss Öl. Frisch geschmiert, gut justiert und Schrauben kontrolliert – so macht Velofahren noch mehr Spass.

Genug Luft. Satt gepumpte Reifen laufen leichter und halten länger. Achten Sie auf abgefahrenes Profil und lassen Sie Ihre Räder zentrieren, dann läuft's erst recht rund.

Zwei wirkungsvolle Bremsen. Mit guten Bremsen wappnen Sie sich gegen Überraschungen im Verkehr. Nur wenn die Bremsklötze richtig montiert sind, entfalten sie ihre volle Wirkung.

Gute Leuchten. Ohne Licht sehen Sie zwar meist genug. Damit die Autofahrer auch Sie sehen, müssen diese hell genug sein. Neue Dynamos und Lichter bringen mehr Licht für weniger Anstrengung. Zusätzliche blinkende Lichter sind zugelassen.

Reflektoren. Vorne (weiss), hinten (rot) und an den Pedalen (orange) angebrachte Reflektoren sind Pflicht. Weitere, zum Beispiel seitlich und an den Rädern, verbessern die Sichtbarkeit zusätzlich.

Verwöhnen Sie sich mit einem fachmännischen Service. So sind Sie sicher und bequem unterwegs. Der Fachmann erkennt auch «versteckte» Mängel, die gefährlich werden könnten. Fortschrittliche Werkstätten bieten Ihnen für die Dauer der Arbeiten auch ein Ersatz-velo an.

Quelle: Pro Velo Schweiz, www.pro-velo.ch



Velofahren ist gesund

Velofahren ist das ideale Herz-Kreislauf-Training. Regelmässiges Velofahren senkt den Blutdruck und verringert das Herzinfarktrisiko. Dreimal bis viermal wöchentlich 30 Minuten Velofahren verlängert das Leben um etwa zehn Jahre. Der Grund: Beim Velofahren pumpt das Herz zwei bis drei Mal so viel Blut durch das Gefässsystem, und die Lunge wird mit bis zu doppelt so viel Sauerstoff durchflutet als im Ruhezustand. Auch die Durchblutung in den kleinen Gefässen, die jede Zelle mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen, verbessert sich.

Auch für Cholesterin-Gefährdete lohnt sich dieser Ausdauerport: Das schlechte LDL-Cholesterin wird weniger, das gute HDL-Cholesterin dagegen erhöht sich – ein wichtiger Faktor gegen das Altern der Gefässe.

Zusätzlich ist Velofahren gut für die Psyche – wer regelmässig in die Pedale tritt, ist zufriedener und ausgeglichener, auch beim Stress im Beruf. Zudem hilft Velofahren beim Abnehmen und ist gerade für Übergewichtige optimal: Etwa 75 Prozent des Körpergewichts werden durch den Sattel aufgenen und belasten die Gelenke nicht. «Radeln» ist daher eine perfekte Alternative zum Joggen.

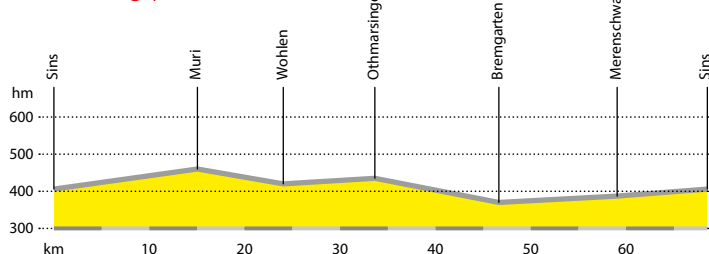
Velofahren und Biken: Ob mit sportlichen Ambitionen oder als Natur-, Kultur- und Genusserebnis, das Freiamt ist ein ideales Freizeit- und Veloland.

www.freiamt.ch

A «Freiamter Veloweg»

Route Sins – Muri – Wohlen – Othmarsingen – Bremgarten – Merenschwand – Sins
Länge 68 km (345 Höhenmeter)
Fahrzeit ca. 5½ Stunden

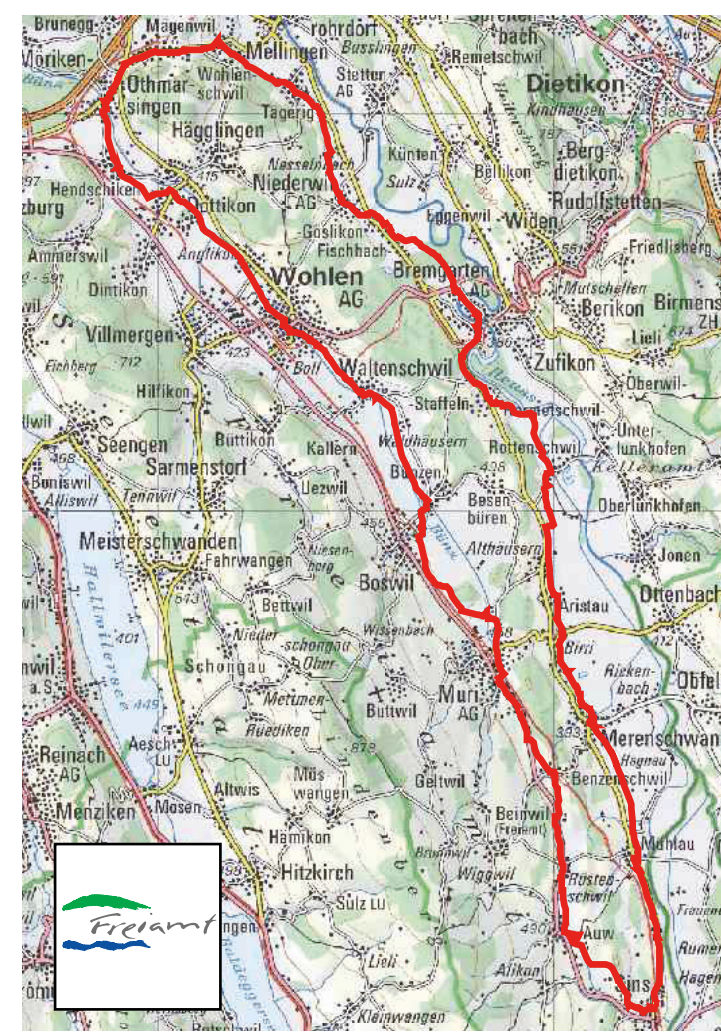
Anforderungsprofil



Sehenswürdigkeiten unterwegs
Das Freiamt ist heute ein Geheimtipp! Erfahren Sie seine kulturellen, landschaftlichen und historischen Besonderheiten: Kloster Muri, Murimoo, Bünzebene, Strohmuseum im Park in Wohlen, Auenlandschaft Reuss, Altstadt Bremgarten, Flachsee.

Route

Die gesamte Route ist als Freiamter Veloweg signalisiert. Von der Hauptstrasse in Sins führt die Route über das Freudenbergerquartier Richtung Auw – Benzenschwil ins Bünztal bei Muri und weiter über Bünzen – Wohlen – Hendschiken nach Othmarsingen. Lohnd ist nach Muri der kurze Abstecher über das Murimoo mit seinem Landwirtschaftsbetrieb, dem grossen Kinderspielplatz und der einzigartigen Storchkolonie. Auf dem Rückweg folgen wir nach Mägenwil der Reuss über Tägerig – Niederwil – Bremgarten – Rottenschwil – Aristau – Merenschwand – Mühlau wieder nach Sins.



Der Verein «ERLEBNIS FREIAMT»

«Erlebnis Freiamt» zeigt das Freiamt in all seinen Facetten: eindrückliche Natur- und Kulturlandschaften, idyllische Fluss- und Waldreservate, Klöster und mittelalterliche Städtchen, Dörfer und Fluren.

Der Naturraum im Süden des Kantons Aargau birgt viele Überraschungen: Themenwege – allen voran der 180 km lange Freiamterweg und der Freiamter Veloweg – führen zu den eindrücklichen Sehenswürdigkeiten an Reuss und Bünz, Lindenberg und Wagenrain, ins Kelleramt und zum Mutschellen. Dazu gehören zwei weitere Themenwege: der beliebte Kinderweg in Benzenschwil und der geheimnisvolle, ja mystische Sagenweg ob Waltenschwil.

Erlebnis Freiamt öffnet die Türen weit zu einer wenig bekannten Region vor den Toren von Zürich, Zug und Luzern. Die Website www.freiamt.ch zeigt den Reichtum dieser Erholungsregion auf.

Der Freiamterweg (Wanderweg)

Dieser dreiteilige Rundweg erschliesst als Kulturwanderweg auf 180 km Wanderstrecke die vielfältigen Schönheiten und Sehenswürdigkeiten der Region Freiamt. Die Signalisierung mit dem Freiamterwappen (goldene Säule auf hellblauem Grund) erleichtert die Begehung. Der praktische Wanderwegführer enthält alle notwendigen Informationen, z.B. auch wie sich der Weg in einzelne Etappen unterteilen lässt. Bahnhofe und Bushaltestellen gehören dazu. Seit 2013 ist der Freiamterweg auch mit dem Ämterweg im zürcherischen Säuliamt verbunden. Weitere Infos: www.freiamt.ch/freiamterweg

Kontakt:
Erlebnis Freiamt c/o Muri Info, Marktstrasse 4, 5630 Muri AG
Telefon 056 664 70 11 / info@freiamt.ch

Restaurants an der Strecke

www.freiamt.ch/restaurants
(Mitglieder von «Erlebnis Freiamt»)

Danke für die Unterstützung

Dieses Projekt wurde in grosszügiger Weise unterstützt durch die «Josef Müller Stiftung Muri».

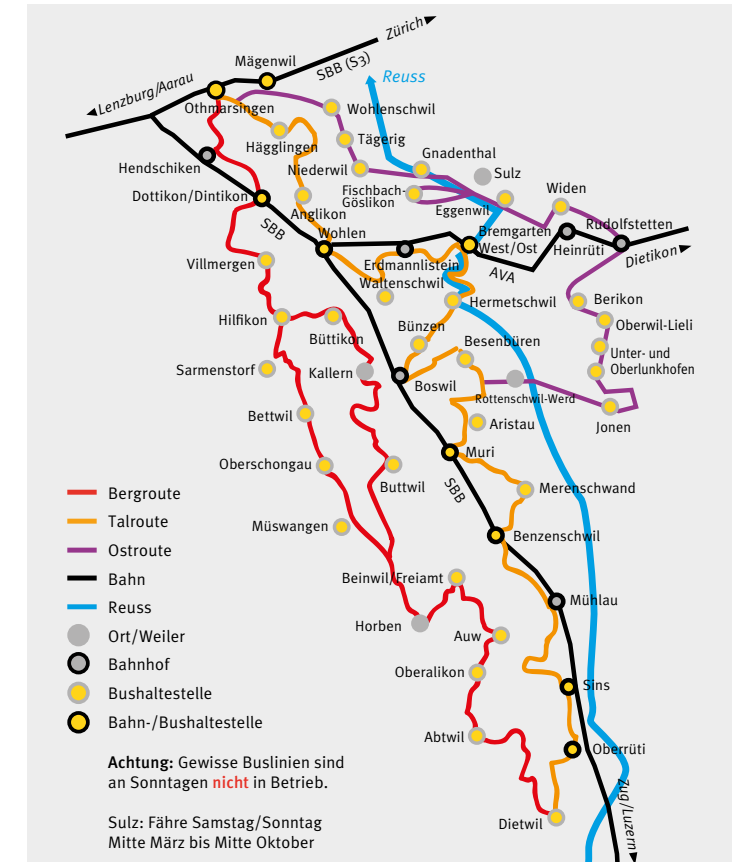
Biken im Freiamt

Das Freiamt ist ein hervorragendes Bikegebiet. Die herrliche Landschaft kann auf vielfältigen Wegen erkundet werden. Die Aufstiege sind moderat, aber die Ausblicke insbesondere in die Innerschweizer Berge beeindruckend. Ob auf dem Linden- oder Heitersberg oder entlang der Reuss oder Bünz, für die Bikerinnen und Biker hält das Freiamt viele Tourenmöglichkeiten bereit.



E-Bikes

Die meisten Velohändler bieten E-Bikes zum Probefahren an. Offizielle Vermietstation für E-Bikes im Freiamt ist das Reisezentrum Aargau Verkehr AG (AVA), Zürcherstrasse 10, 5620 Bremgarten, Telefon 056 648 33 33. Kontakte/Buchung: tourist-info@bremgarten-tourismus.ch, www.bremgarten-tourismus.ch/de/freizeit/e-bike/ebike



Übersicht Freiamterweg (www.freiamt.ch/freiamterweg)



17 Feldenmoos, Boswil C4 23 Kinderweg, Benzenschwil D5



18 Römischer Gutshof, Sarmentorf B4 24 Schloss Horben C6



19 Historische Säge, Weissenbach C5 25 Besinnungsweg, Auw D6



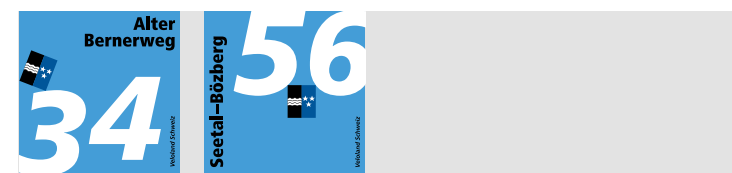
20 Spielplatz, Murimoo C4 26 Mittelalterliches Meisenberg, Sins D6



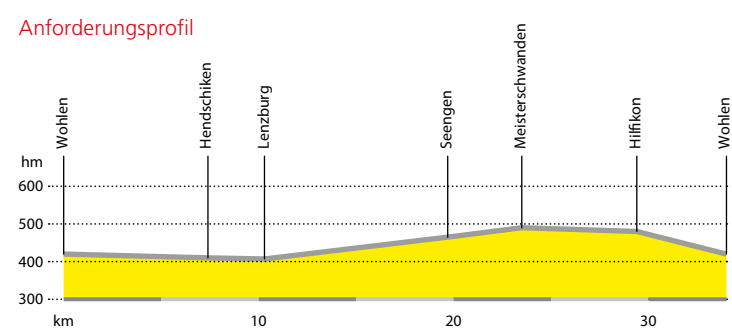
21 Benediktinerkloster, Muri C5 27 Reussbrücke, Sins D7



22 Flugplatz, Buttwil C5 28 Hasenbergerturm, Widen D2/3



B Veloroute «Lenzburg»



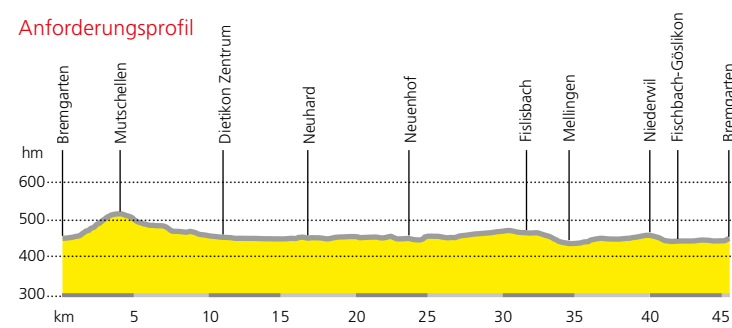
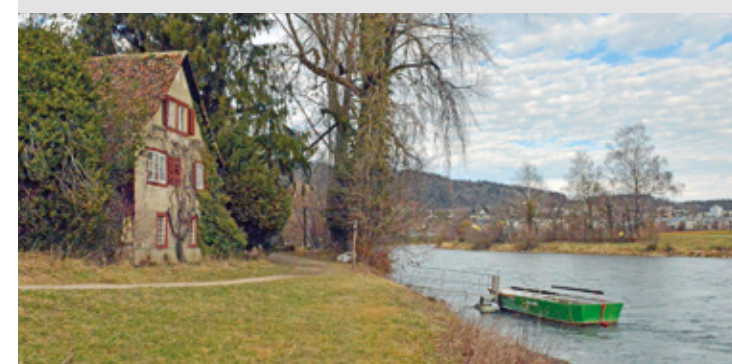
Route Wohlen – Dottikon – Lenzburg – Seengen – Meisterschwanden – Villmergen – Wohlen
Länge 34 km (220 Höhenmeter)
Fahrzeit ca. 2½ Stunden

Sehenswürdigkeiten unterwegs
Museen, trutzige Burgen, mittelalterliche Städtchen, romantische Flussläufe, liebliche Seen, schmucke Dörfer und alte Bahnstrecken erwarten Sie auf dieser gemütlichen Tour.

Route
Vom Zentrum Wohlen auf einem kantonalen Veloweg der Bünz bis Dottikon folgen, dann bis zum Bahnhof Hendschiken. Dort führt die Route durchs Industriegebiet, dann auf einem Veloweg entlang der Hauptstrasse bis Lenzburg. Als Variante bietet sich die Fahrt entlang der Bahnlinie gegen Othmarsingen an, wo wir bei der Überführung auf die Route 34 von SchweizMobil treffen, die nach Lenzburg führt. Dort die Route 56 bis Meisterschwanden nehmen. Nun auf einem kantonalen Veloweg nach Fahrwangen – Sarmentorf, von wo aus wir sicher auf einem stillgelegten Bahntrasse über Villmergen nach Wohlen kommen.



C Veloroute «Limmattal»



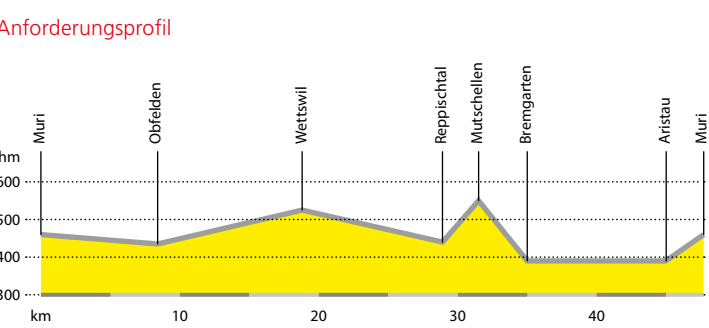
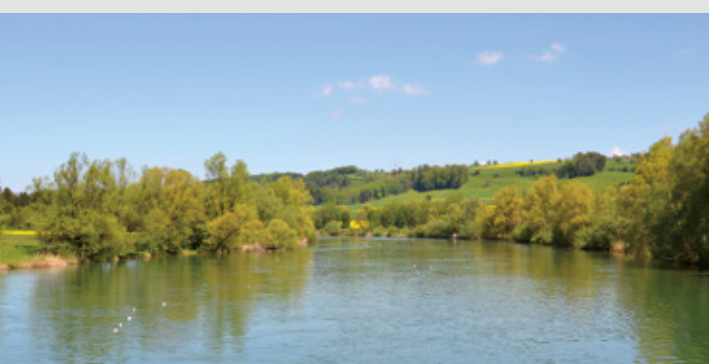
Route Bremgarten – Mutschellen – Dietikon – Hedingen – Birmsdorf – Reppischtal – Mutschellen – Bremgarten – Flachsee – Muri
Länge 46,1 km (410 Höhenmeter)
Fahrzeit ca. 4 Stunden

Sehenswürdigkeiten unterwegs
Die Tour führt hinauf zum Mutschellen, das sanfte Tälchen des Rummelbaches hinunter, durch die Agglo-Siedlungen im Limmattal und durch die reizvollen Natur- und Siedlungsräume des Reusstals.

Route
Ab Bremgarten Obertor auf der kantonalen Veloroute auf den Mutschellen, weiter dem Rummelbach entlang über Rudolfstetten bis Reppischhof. Nun die Route 51 von SchweizMobil bis zur Route 66 im Zentrum von Dietikon nehmen. Auf dieser entlang der Limmatt bis Neuendorf. Bei der Autobahn in Neuendorf entweder weiter auf Route 66 nach Baden oder über die kantonale Route bis Baden-Lindenplatz und auf Route 34 bis Melligen-Heitersberg. Im Kreislauf der Abzweigung zur kantonalen Route nach Melligen nicht verpasst werden. Im Städtchen folgen wir der Route 77 durch das Reusstal bis Bremgarten.



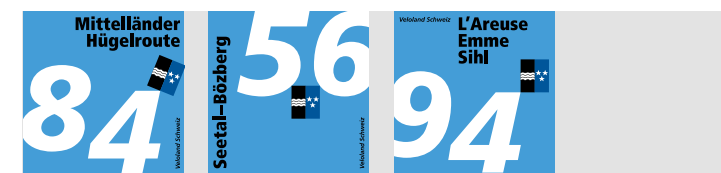
D Veloroute «Säuliamt»



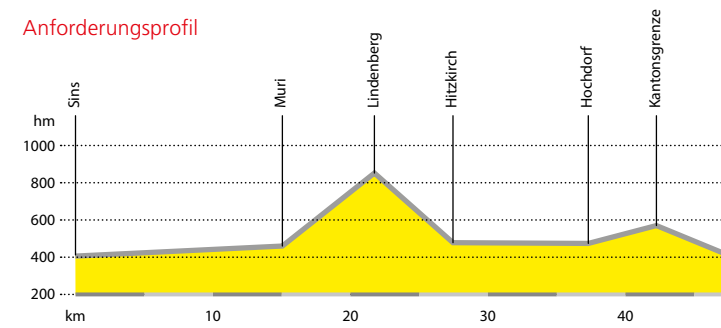
Route Muri – Merenschwand – Obfelden – Hedingen – Birmsdorf – Reppischtal – Mutschellen – Bremgarten – Flachsee – Muri
Länge 47,7 km (500 Höhenmeter)
Fahrzeit ca. 4½ Stunden

Sehenswürdigkeiten unterwegs
Der grösste Teil der Tour liegt in der Agglomeration Zürich. Dennoch fährt man von Muri aus vor allem durch weites Landwirtschaftsland. Die reizvollen Tälerchen mit ihren Bächen bieten Natur pur, bevor man dann im Aufstieg den Mutschellen erreicht. Die liebliche Landschaft des Reusstales mit dem Flachsee bildet den versöhnlichen Abschluss.

Route
Ab dem Kreislauf in Muri auf Route 84 von SchweizMobil bis zur Kasernen Birmsdorf. Dort auf der Route 51 bis Reppischtal, wo ein kantonaler Veloweg über Rudolfstetten nach Bremgarten, weiter dem Flachsee entlang nach Unterlunkhofen und über die Reuss nach Rottenschwil führt. Dort auf die Route 77 von SchweizMobil bis Aristau wechseln, um dann auf einer kantonalen Route ansteigend zum Zielpunkt Muri zu gelangen.



E Veloroute «Baldeggersee»



Route Sins – Auw – Hitzkirch – Hochdorf – Abtwil – Sins
Länge 47,6 km (680 Höhenmeter)
Fahrzeit ca. 5 Stunden

Sehenswürdigkeiten unterwegs
Eine Tour für sportliche Geniesser oder E-Bike-Fahrer. Vom Reusstal ins Bünztal, über den Lindenberg ins Seetal und zurück über den Ausläufer des Lindenberges nach Sins. Vielfältige Landschaften, schöne Aussichten, ruhige Seenlandschaften, das Klosterdorf Muri und das Schloss Heidegg prägen das Bild dieser Tour.

Route
Von Sins auf der kantonalen Route des Freiamter Veloweges über Auw bis Muri, wo im Kreislauf auf die Route 84 von SchweizMobil gewechselt wird. Nach einem kurzen gemeinsamen Stück Weg mit der Route 56 folgen wir am Baldeggersee dann dieser Route bis Hochdorf. Die Rückfahrt ab dort bis Sins erfolgt auf der Route 94 von SchweizMobil.



1 Maiengrün, Hääglingen B2 5 Schloss Hiltikon B4



2 Tiefmühl, Dottikon B2 6 Kantonschule, Wohlen B3



3 Egelsee, Bergdietikon D2 7 Strohmuseum im Park, Wohlen C3



4 Klosterpark, Gnadenthal C2 8 Erdmannstein, Wohlen C3



9 Altstadt, Bremgarten C3



10 Einsiedelei Emaus, Zufikon D3 11 Sagenweg, Waltenschwil C3



12 Kloster Hermetschwil C/D3



13 Kochhaus, Büttikon B4 14 Flachsee, Unterlunkhofen D4



15 Wallfahrtskapelle Jonental E4 16 Zentrum mit Kirche, Bünzen C4



22 Flugplatz, Buttwil C5 28 Hasenbergerturm, Widen D2/3