



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:



Routen SchweizMobil
Kantonale Veloroute
Routen Freiamter Veloweg

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 Sie 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.

Ein feudaler Sessel. Ihr Wertester ist einmalig, deshalb verdienen Sie auch den passenden Sattel dazu. Stellen Sie die Sattelhöhe und -neigung und die Distanz zum Lenker richtig ein, um eine optimale Kraftübertragung und besseren Komfort zu erreichen.

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 Ersatzvelo 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 Herzinfarkt-risiko. Drei- 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 Ausdauersport: 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 aufgefangen und belasten die Gelenke an den Beinen nicht. «Radeln» ist daher eine perfekte Alternative zum Joggen.

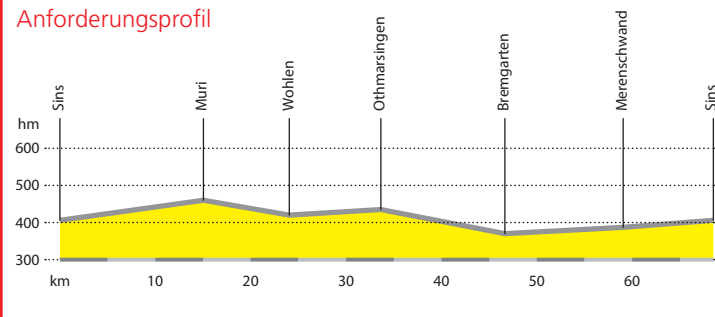
Velofahren und Biken

Ob mit sportlichen Ambitionen oder als Natur-, Kultur- und Genusserlebnis, das Freiamt ist ein ideales Freizeit- und Veloland.

www.freiamt.ch/veloland

A «Freiamter Veloweg»

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



Sehenswürdigkeiten unterwegs
Das Freiamt ist heute ein Geheimtipp! Erfahren Sie seine kulturellen, landschaftlichen und historischen Besonderheiten: Kloster Muri, Murimooos, Bünzebene, Strohsmuseum 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 Freudenbergquartier Richtung Auw – Benzenschwil ins Bünztal bei Muri und weiter über Bünzen – Hendschiken nach Othmarsingen. Lohnend ist nach Muri der kurze Abstecher über das Murimooos mit seinem Landwirtschaftsbetrieb, dem grossen Kinderspielplatz und der einzigartigen Storchkolonie. Auf dem Rückweg folgen wir nach Gemwil der Reuss über Tägerig – Niederwil – Bremgarten – Rottenschwil – Aristau – Merenschwand – Mühlau wieder nach Sins.
Hinweis: Im Südteil der Route sind noch nicht überall Freiamterlogos auf den Velowegweisern angebracht.



ERLEBNIS FREIAMT

Der Verein Erlebnis Freiamt zeigt das aargauische Freiamt in all seinen Facetten: eindruckliche Natur- und Kulturlandschaften, idyllische Fluss- und Waldreservate, Klöster und mittelalterliche Städtchen, Dörfer und ihre 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 eindrucklichen 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 Waltschwil.

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. Bahnhöfe und Bushaltestellen gehören dazu. Seit 2013 ist der Freiamterweg auch mit dem Ämtlerweg 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 / E-Mail: 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.

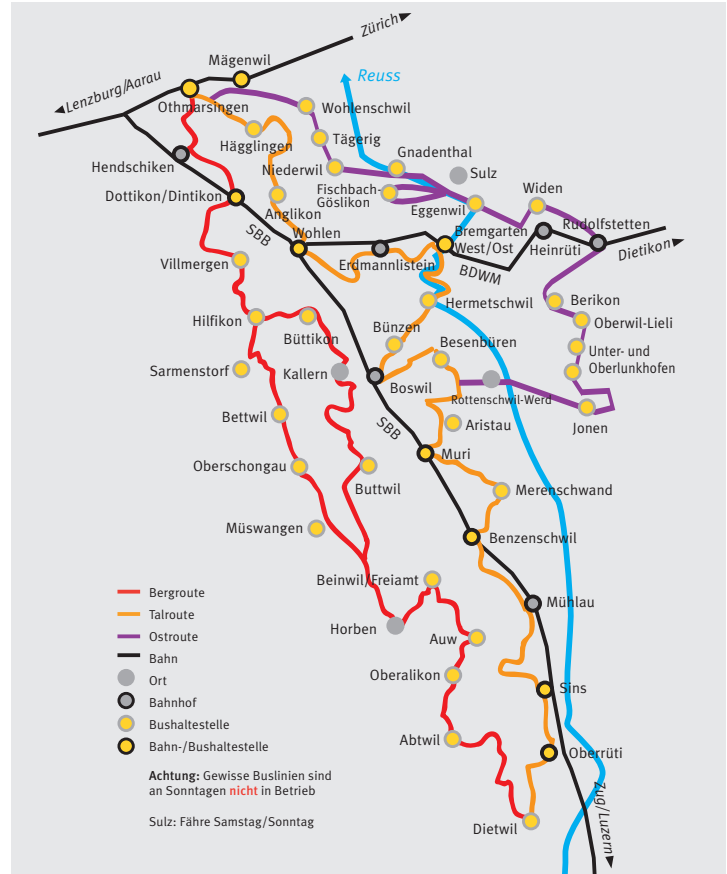
GPS-Routen in Planung

Gegenwärtig werden legale GPS-Tracks erarbeitet. Den aktuellen Stand dieses Projektes finden Sie unter www.freiamt.ch/veloland.

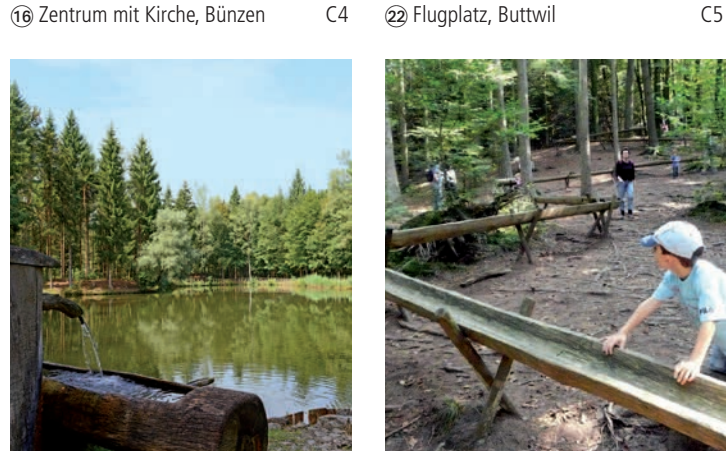
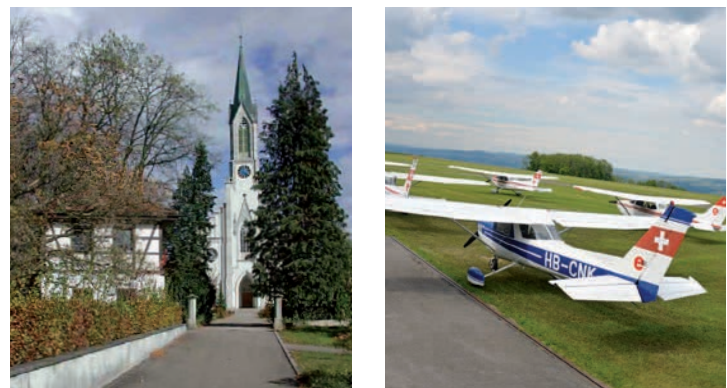


E-Bikes

Die meisten Velohändler bieten E-Bikes zum Probefahren an. Offizielle Vermietstation für Elektro-Flyer im Freiamt ist das Bahnreisenzentrum der BDWM Transport AG, Bahnhofstrasse 10, 5620 Bremgarten, Tel. 0800 888 800, E-Mail: bremgarten@bdwm.ch, Website: <http://bdwm.ch/service/flyer>



Übersicht Freiamterweg (www.freiamt.ch/freiamterweg)

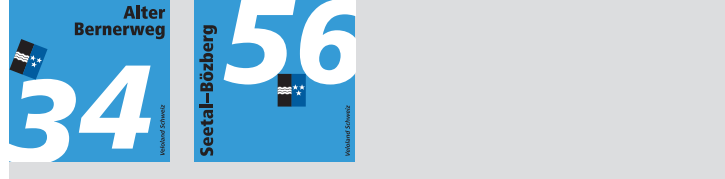


Freiamter Freizeitkarte mit Velorouten und Sehenswürdigkeiten

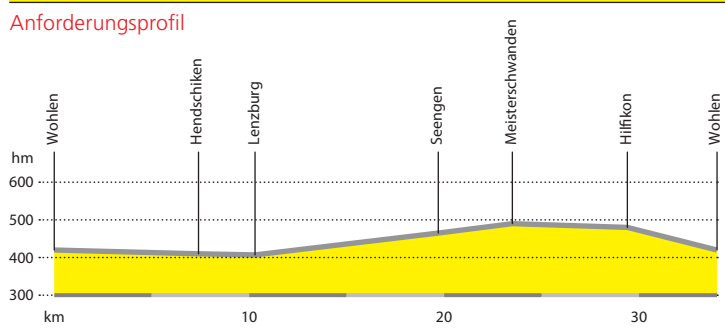
www.freiamt.ch/veloland



Schutzgebühr Fr. 2.–



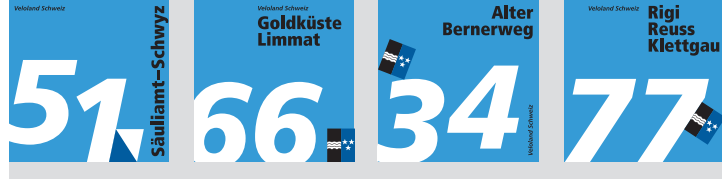
Route Wohlen – Dottikon – Lenzburg – Seengen – Meisterschwanden – Villmergen – Wohlen
Länge 34 km (220 Höhenmeter)
Fahrzeit ca. 2½ Stunden



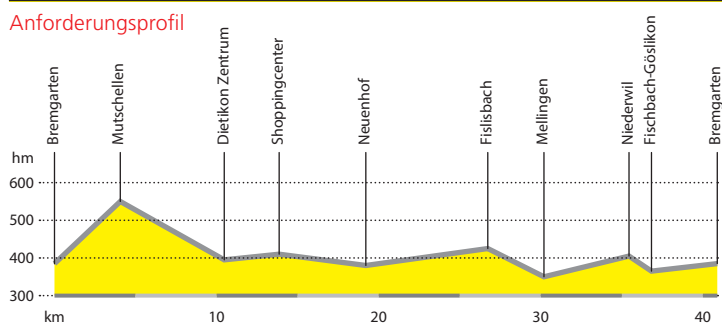
Sehenswürdigkeiten unterwegs
Museen, trutzige Burgen, mittelalterliche Städtchen, romantische Flussläufe, liebliche Seen, schmucke Dörfer und alte Bahnstrecken erwarten Sie auf dieser gemütlichen Tour.

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 – Sarmenstorf, von wo aus wir sicher auf einem stillgelegten Bahntrasse über Villmergen nach Wohlen kommen.



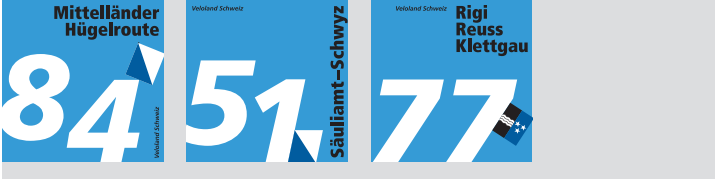
Route Bremgarten – Mutschellen – Dietikon – Baden – Melligen – Bremgarten
Länge 41,3 km (380 Höhenmeter)
Fahrzeit ca. 3½ Stunden



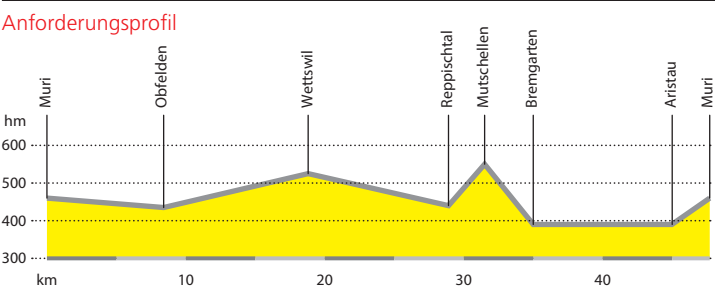
Sehenswürdigkeiten unterwegs
Die Tour führt hinauf zum Mutschellen, das sanfte Tälchen des Rummelbaches hinunter, durch die Agglo-Siedlungen im Limmattal und durch die reizvollen Natur- und Siedlungsräume des Reusstals.

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. Diese führt über Spreitenbach bis Neuenhof. Ab dem Kreis 1 auf der Route 66 entlang der Limmattal geföhrt. Bei der Autobahn in Neuenhof entweder weiter auf Route 66 nach Baden oder über die kantonale Route bis Baden-Lindenplatz und auf Route 34 bis Melligen-Heitersberg. Im Kreislauf darf die Abzweigung zur kantonalen Route nach Melligen nicht verpasst werden. Im Städtchen folgen wir der Route 77 durch das Reusstal bis Bremgarten.



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



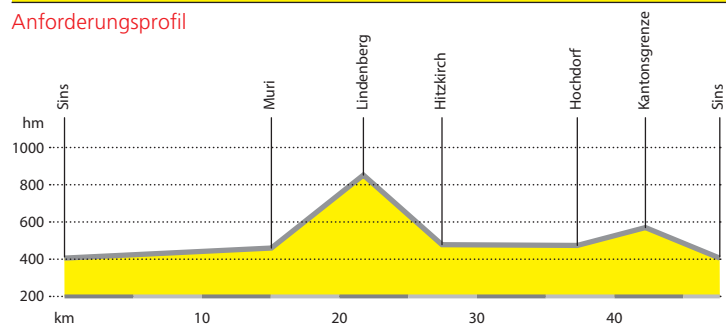
Sehenswürdigkeiten unterwegs
Der grösste Teil dieser Route liegt in der Agglomeration Zürich. Dennoch fährt man von Muri aus vor allem durch weites Landwirtschaftsland. Die reizvollen Tälchen mit ihren Bächen bieten Natur pur, bevor man dann im Aufstieg den Mutschellen erreicht. Die liebliche Landschaft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

Route

Ab dem Kreis 1 auf Route 84 von Schweiz Mobil bis zur Kaserne Birmsdorf. Dort auf der Route 51 bis Reppischtal, wo ein kantonaler Veloweg über Rudolfstetten nach Bremgarten, weiter dem Flachsee entlang nach Unterlinkhofen 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.



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

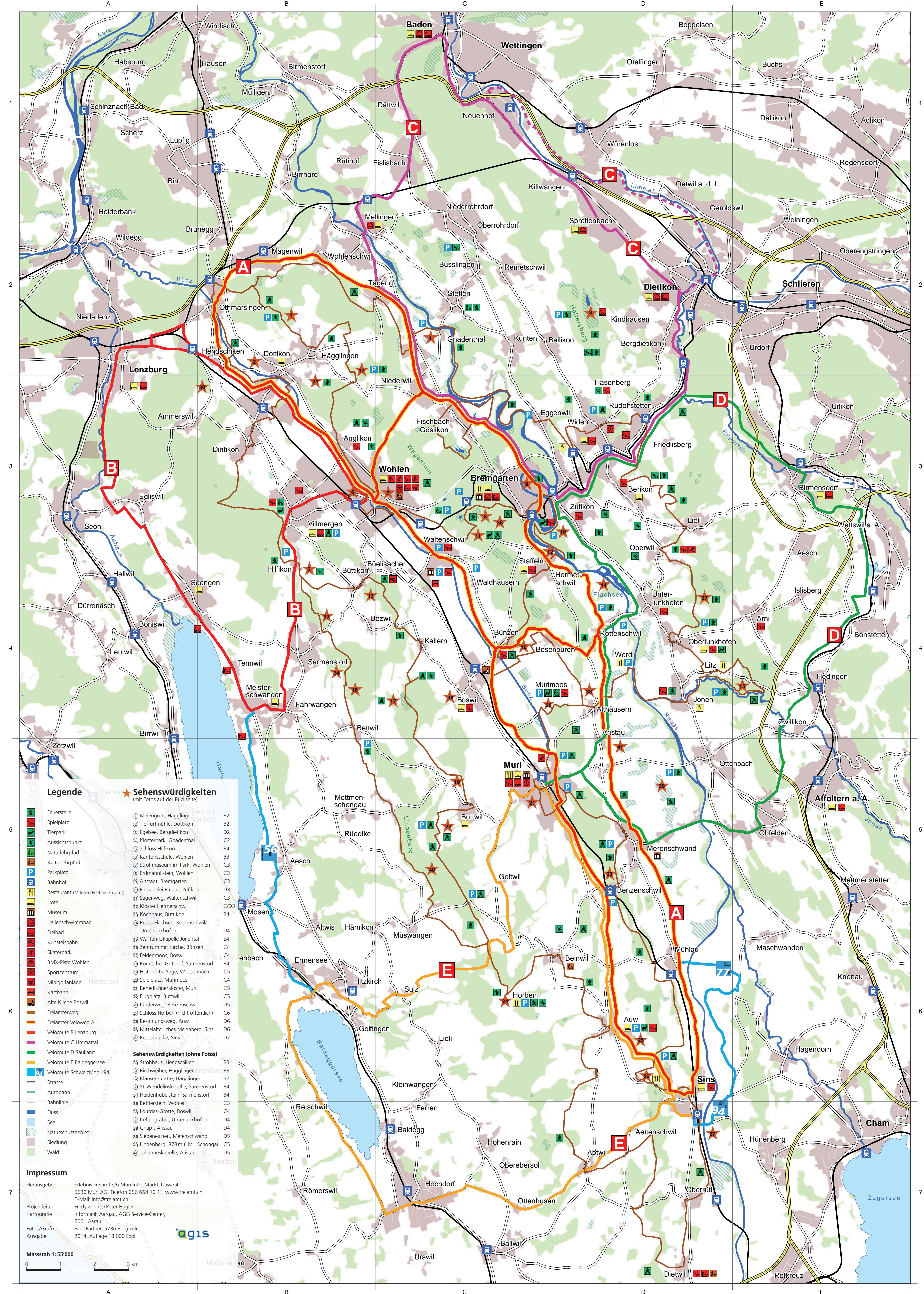


Sehenswürdigkeiten unterwegs
Eine Tour für sportliche Geniesser oder E-Bike-Fahrer. Vom Reusstal ins Bünztal, über den Lindenberg ins Seetal und zurück über den Ausläufer des Lindenberges nach Sins. Vielfältige Landschaften, schöne Aussichten, ruhige Seenlandschaften, das Klosterdorf Muri und das Schloss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





Legende

- Leimb** ★ **Sehenswürdigkeiten**
(mit Fotos auf der Rückseite)
- ① Feuerstelle
 - ② Spielplatz
 - ③ Tierpark
 - ④ Aussichtspunkt
 - ⑤ Naturlehrpfad
 - ⑥ Kulturlehrpfad
 - ⑦ Parkplatz
 - ⑧ Bahnhof
 - ⑨ Restaurant (Mitglied Erlebnis Freiamt)
 - ⑩ Hotel
 - ⑪ Museum
 - ⑫ Hallenschwimmbad
 - ⑬ Freibad
 - ⑭ Kunststeinsbahn
 - ⑮ Skaterpark
 - ⑯ BMX-Piste Wohlen
 - ⑰ Sportzentrum
 - ⑱ Minigolfanlage
 - ⑲ Kartbahn
 - ⑳ Alte Kirche Boswil
 - ㉑ Freiläuterweg
 - ㉒ Freiläuter Veloweg A
 - ㉓ Veloroute B Lenzburg
 - ㉔ Veloroute C Limmattal
 - ㉕ Veloroute D Säuliamt
 - ㉖ Veloroute E Baldeggersee
 - ㉗ Veloroute SchweizMobil 94
 - Strasse
 - Autobahn
 - Bahnlinie
 - Fluss
 - See
 - Naturschutzgebiet
 - Siedlung
 - Wald
- ① Meiengrün, Hagglingen B2
 ② Tiefurtmühle, Dottikon B2
 ③ Egelsee, Bergdietikon D2
 ④ Klosterpark, Gnadenenthal B4
 ⑤ Schloss Hilfikon B3
 ⑥ Kantonsschule, Wohlen C3
 ⑦ Strohmuseum im Park, Wohlen C3
 ⑧ Erdmannleiste, Wohlen C3
 ⑨ Altstadt, Bremgarten D3
 ⑩ Einsiedelei Emaus, Zufikon C3
 ⑪ Sagenweg, Waltenschwil C/D3
 ⑫ Kloster Hermetschwil B4
 ⑬ Kochhaus, Buttikon D4
 ⑭ Reuss-Flachsee, Rottenschwil/Unterlunkhofen E4
 ⑮ Wallfahrtskapelle Jonental C4
 ⑯ Zentrum mit Kirche, Bünzen B4
 ⑰ Feldenmoos, Boswil B4
 ⑱ Römischer Gutshof, Sarmenstorf C5
 ⑲ Historische Säge, Weissenbach C4
 ⑳ Spielplatz, Murimoos C5
 ㉑ Benediktinerkloster, Muri C5
 ㉒ Flugplatz, Buttwil C5
 ㉓ Kinderweg, Benzenschwil D5
 ㉔ Schloss Horben (nicht öffentlich) C6
 ㉕ Besinnungsweg, Auw D6
 ㉖ Mittelalterliches Meienberg, Sins D6
 ㉗ Reussbrücke, Sins D7
- Sehenswürdigkeiten (ohne Fotos)**
- ⑲ Strohhaus, Hendschiken B3
 - ⑳ Birchweiher, Hagglingen B3
 - ㉑ Klausen-Stätte, Hagglingen B2
 - ㉒ St. Wendelinskappelle, Sarmenstorf B4
 - ㉓ Heidenhübelstein, Sarmenstorf C4
 - ㉔ Bettlerstein, Wohlen B3
 - ㉕ Lourdes-Grotte, Boswil C4
 - ㉖ Keltengräber, Unterlunkhofen D4
 - ㉗ Chapf, Aristau D4
 - ㉘ Siebeneichen, Merenschwand D5
 - ㉙ Lindenberg, 878m ü.M., Schongau C5
 - ㉚ Johanneskapelle, Aristau D5

Impressum

Herausgeber Erlebnis Freiamt c/o Muri Info, Marktstrasse 4, 5630 Muri AG, Telefon 056 664 70 11, www.freiamt.ch, E-Mail: info@freiamt.ch

Projektleiter Fredy Zobrist/Peter Hägler

Kartografie Informatik Aargau, AGIS Service-Center, 5001 Aarau

Fotos/Grafik F&H+Partner, 5736 Burg AG

Ausgabe 2014, Auflage 18'000 Expl.

agis

Massstab 1:55'000

0 1 2 3 km