

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 Bremsen richtig gewartet sind, entfalten sie ihre volle Wirkung.

Gute Beleuchtung. Ohne Licht sehen Sie zwar meist genug. Damit Sie aber auch von den Autofahrern gesehen werden, müssen die Lichter hell genug sein. 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

Freiamter Freizeitkarte mit Velorouten und Sehenswürdigkeiten

www.freiamt.ch

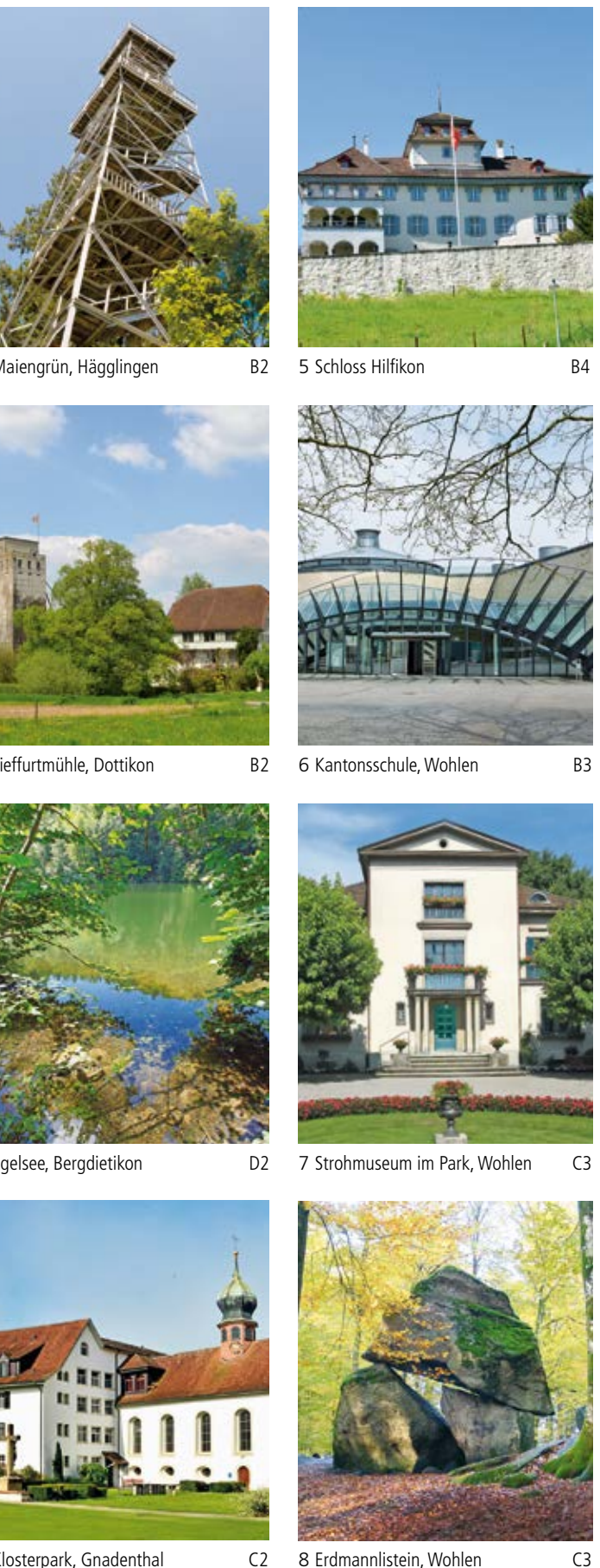
Schutzgebühr Fr. 2.–

Aktuelles

Verschiedene **aktuelle Veranstaltungen und Aktivitäten**, die während des Jahres durchgeführt werden, finden Sie auch auf den Webseiten der verschiedenen Gemeinden und unter: www.freiamt.ch

Sehenswürdigkeiten

Den Standort dieser abgebildeten Sehenswürdigkeiten finden Sie auf der Rückseite, auf der Kartenseite, gemäss den entsprechenden Koordinaten.



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 durch 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.



Velofahren ist gesund

Velofahren ist das ideale Herz-Kreislauf-Training. Regelmässiges Velofahren senkt den Blutdruck und verringert das Herzinfarktrisiko. Dreimal 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 Ausdauer Sport: 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 nicht. «Radeln» ist daher eine perfekte Alternative zum Joggen.

C Veloroute «Limmattal»

Route Bremgarten – Mutschellen – Dietikon – Baden – Melligen – Bremgarten
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 Reppischtal. Nun die Route 51 von SchweizMobil bis zur Route 66 im Zentrum von Dietikon nehmen. Auf dieser entlang der Limmattal bis Neuenhof. 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 Kreis der Abzweigung zur kantonalen Route nach Melligen nicht verpassen werden. Im Städtchen folgen wir der Route 77 durch das Reusstal bis Bremgarten.



Velofahren und Biken: Ob mit sportlichen Ambitionen oder als Natur-, Kultur- und Genusserlebnis, 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, Auslandschaft 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 – Wohlen – Hendschiken nach Othmarsingen. Lohnend ist nach Muri der kurze Abstecher über das Murimoo mit seinem Landwirtschaftsbetrieb, dem grossen Kinderspielfeld und der einzigartigen Storchkolonie. Auf dem Rückweg folgen wir nach Mägenwil der Reuss über Tägerig – Niederwil – Bremgarten – Rottenschwil – Aristau – Merenschwand – Mühlau wieder nach Sins.

D Veloroute «Säuliamt»

Route Muri – Merenschwand – Obfelden – Hedingen – Birmensdorf – 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 Landschaftsland. Die reizvollen Täler 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 Kreisel in Muri auf Route 84 von SchweizMobil bis zur Kaserne Birmensdorf. 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 der 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 Kreisel auf der 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.



Erlebnis Freiamt

www.freiamt.ch

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 wegen bekannten Region vor den Türen 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 / 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» und durch den Lions Club Freiamt.

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)

