

Planung einer Outdoortour Sommer 2020

Wanderung im Unterfreiamt

Outdoorwoche
am Institut der Sportwissenschaft
der Universität Bern

eingereicht bei

Martin De Bruin

Vorgelegt von:

Debora Fust

17-105-982

Bern, Juni 2020

Beschreibung

Die Tour im Unterfreiamt mit Start in Wohlen und Ziel in Bünzen ist eine einfache Wanderung mit historischer und kultureller Unterhaltung. Die Karte für ein GPS-Track findet man unter: <http://www.spw.unibe.ch/touren/17105982.gpx>

Die Anreise ist mit dem öffentlichen Verkehr möglich. Wohlen ist mit der Bahnverbindung zwischen Olten und Rotkreuz mit den grossen Bahnhöfen Aarau und Lenzburg sehr gut angeschlossen. Jede Stunde fährt ein Zug nach Zürich. Die BDWM-Bahn ermöglicht eine Verbindung via Dietikon mit Zürich. Zurzeit wird der Bahnhof in Wohlen umgebaut, die Signalisationen weisen den Weg bis zu unserem Start vor dem Bahnhof Wohlen. Gleich beim Start muss ein Bahnübergang der BDWM-Bahn ohne Signalisation überquert werden. Die Bahn fährt dort sehr langsam, trotzdem braucht es einen Kontrollblick.

Ziel der Wanderung ist die Kneippanlage in Bünzen mit den Zwischenstationen Erdmannlistein im Wald zwischen Wohlen und Bremgarten, dem Städtchen Bremgarten und dem Kloster St. Martin in Hermetschwil. Der grösste Teil unserer Wanderung gehört zum Freiämter-Weg, einer Wanderroute, die durch das gesamte Freiamt führt. Wir folgen dem Pfad vom Bahnhof Wohlen durch das Zentrum bis zum Schulhaus Junkholz am Bach Bünz. Dort beginnt der erste Aufstieg Richtung Bremgarten. Oben angekommen trifft man auf einen Verkehrskreisel mit Wegweisern nach zum Beispiel New York und die Kilometeranzahl.

Verlässt man diese wohlhabende Nachbarschaft kommt man bereits auf sehr ländliches Gebiet. Man läuft an einigen Bauernhöfen vorbei und bei schönem Wetter hat man einen unglaublichen Ausblick auf die Alpenkette. Aufpassen muss man bei dem Bahnübergang der BDWM-Bahn. Die Signalisation und die Barrieren müssen beachtet werden und beim Überschreiten braucht es einen Kontrollblick in beide Richtungen.

Folgt man dem Freiämterweg, trifft man auf den Tierpark Waltenschwil mit einem Reh-Gehege. Diese dürfen nicht gefüttert werden, sind aber ein niedlicher Anblick. Nach diesem Gehege führt der Weg in den Wald oberhalb von der Gemeinde Waltenschwil. Auf diesem Waldweg wurden 2010 zwölf Sagen aus der Umgebung mit Kunstwerken dargestellt. Der Freiämter Sagenweg ist eine beliebte Wanderung für Familien, aber auch wir sollten uns die Zeit nehmen und einige der Geschichten auf den Schildern neben den Kunstwerken lesen.

Folgt man weiter der Beschilderung des Freiämterwegs kommen wir nach 5.5 km Wanderung zum ersten Etappenziel, dem Erdmannlistein. Hier ist eine Verpflegungspause geplant, es gibt Bänke und Tische und wer einen grossen Hunger hat, kann auf der Feuerstelle auch eine Wurst braten.

Nach dem ersten Rast geht es weiter durch den Wald Richtung Bremgarten, immer der Beschilderung des Freiämterweges nach, vorbei an der Haltestelle Bremgarten West der BDWM-Bahn bis zum Fluss Reuss. Hier kann man bei schönem Wetter Surfer beobachten, die die Schwelle nutzen, um Wellen zu reiten. Den Fluss überqueren wir mit der Reussbrücke hinüber zur Altstadt von Bremgarten. Wer noch nie hier war, sollte einen Abstecher in die wunderschöne kleine Altstadt machen. Diese liegt in einer Reusssschleife und hat viele Restaurants, falls eine Zwischenverpflegung nötig ist.

Um der Route wieder zu folgen, geht es weiter von der Reussbrücke dem Reussweg entlang, bis zum Wasserkraftwerk von Zufikon. Hier haben wir nun mit 9.5 km bereits die Hälfte der Tour zurückgelegt.

Die Reuss darf nicht unterschätzt werden! Wir folgen offiziellen Wanderwegen, die auch in Ufernähe so gebaut sind, dass sie für Sicherheit sorgen. Nach starken Regenfällen oder nach der Schneeschmelze in den Alpen kann die Reuss über die Ufer kommen. Deshalb müssen wir unbedingt die Signalisation beachten, bevor wir den Reussweg betreten. Leider vertrinken jedes Jahr Menschen in der Reuss, weshalb wir nicht in der Reuss während unseres Ausflugs schwimmen gehen, sondern uns auf die Abkühlung in der weniger gefährlichen Bünzkneippanlage freuen.

Der Weg führt nun 2.5 km durch den Buechwald entlang einer Reussschleife bis zu einer Fussgängerbrücke bei Hermetschwil-Staffeln. Diese überqueren wir und gehen auf dem anderen Uferweg ein Stück zurück bis zum Kloster St. Martin in Hermetschwil. Falls das Kloster wieder geöffnet ist (während der Corona-Krise war es geschlossen) lohnt sich ein Besuch der Anlage.

Wir folgen den Schildern des Freiamterwegs durch Hermetschwil-Staffeln. In Staffeln gibt es einen Anstieg, um vom Reusstal wieder ins Bünztal zu gelangen. Der Weg führt uns 2 km durch Waldgebiet. Um uns nicht im Wald zu verlaufen, folgen wir weiterhin den Freiamterwegsschildern bis nach Bünzen. Hier folgen wir der Hauptstrasse durch das Dorfzentrum. Es gibt einen Volg, um sich eine Zwischenverpflegung für den Schlussteil der Wanderung zu gönnen. Beim Volg verlassen wir den Freiamterweg und folgen der Friedenstrasse dem Bach Bünz entlang bis zur Brücke vor der ARA-Kläranlage. Dort befindet sich versteckt am Bünzufer unser Tagesziel: Die Kneippanlage von Bünzen. Bevor wir die Schuhe ausziehen und uns eine erfrischende Abkühlung leisten, müssen wir die Vorschriften durchlesen, die auf einer Tafel aufgeschrieben sind.

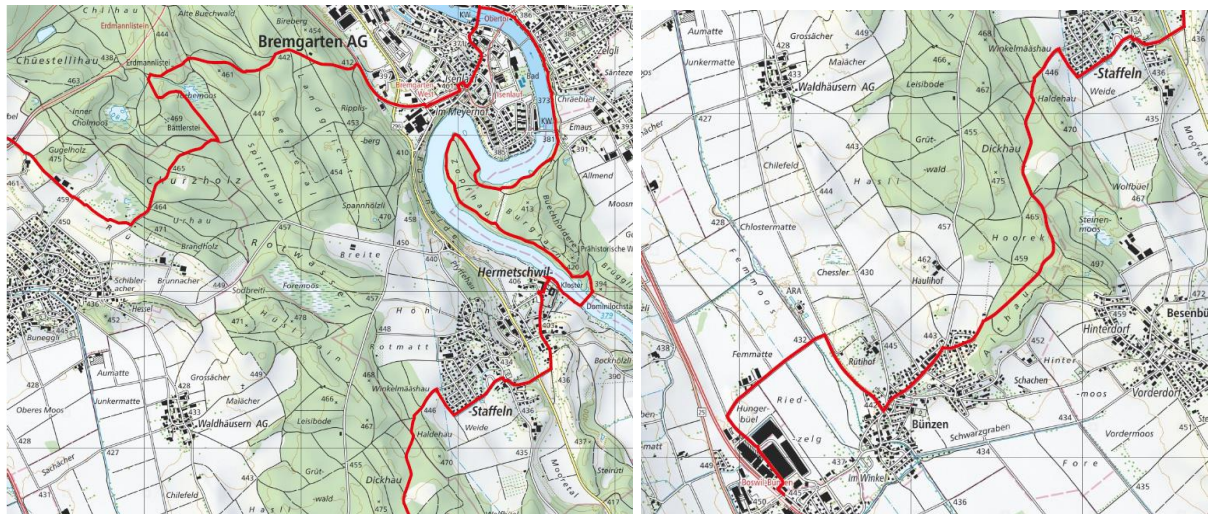
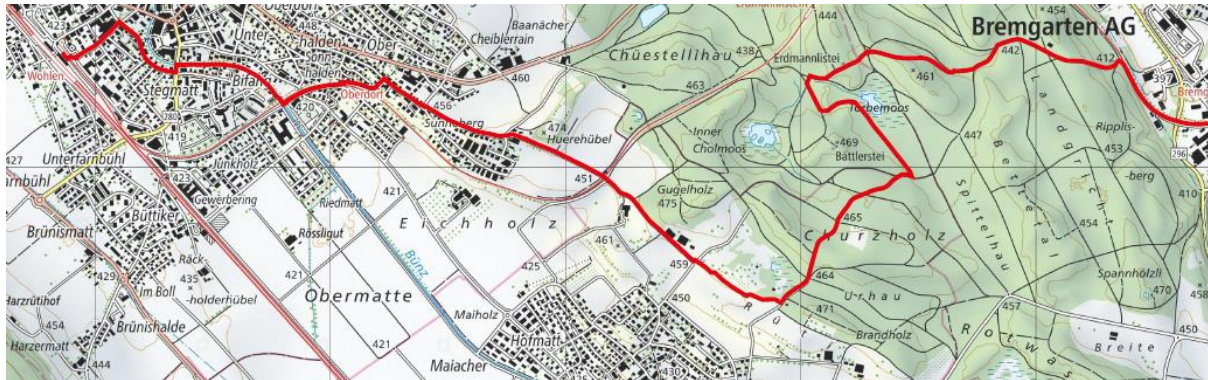
Der nächste Bahnhof ist die Station Boswil-Bünzen, die nur eine Station weiter von Wohlen ist. Man kommt von hier jede halbe Stunde zu den grösseren Bahnhöfen Rotkreuz und Lenzburg. Eine Verbindung nach Zürich, Aarau und Olten gibt es jede Stunde. Um von der Kneippanlage Bünzen zum Bahnhof zu kommen, folgt man dem Rütihofweg Richtung Westen, bis zum Weg neben den Bahngeleisen. Diesen folgt man bis zum Bahnhof Boswil-Bünzen. Man kann auch wieder die Friedenstrasse zurück nach Bünzen nehmen und dort der Hauptstrasse entlang bis zum Bahnhof gehen.

Insgesamt wurden 19 km mit wenig Steigung zurückgelegt. Bei durchschnittlichem Wandertempo rechnet man dafür etwa 4 Stunden und 45 Minuten. Da wir viele Sehenswürdigkeiten unterwegs antreffen, brauchen wir bestimmt zwei bis drei Stunden mehr, je nachdem wie viele Sagen wir lesen, wie lange die Pausen beim Erdmannlstein, in der Bremgarten Altstadt und beim Kloster Hermetschwil sein werden und wie lange wir für das Kneippen in Bünzen brauchen.

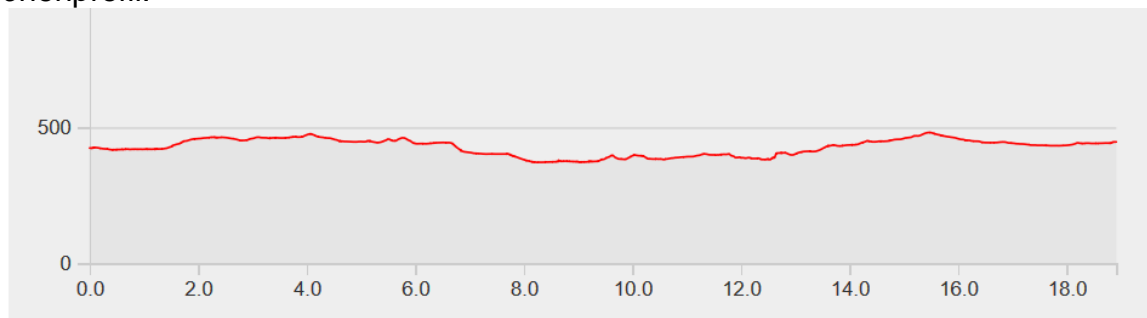
Zu Hause sollte man sich unbedingt nach Zecken untersuchen, da wir durch einige Wälder liefen. Findet man eine Zecke, die angebissen hat, sollte diese so schnell wie möglich mit einer Pinzette komplett entfernt werden. Der Kopf darf dabei nicht abreißen. Die Wunde gut desinfizieren und das Datum des Bisses aufschreiben. In den folgenden zwei Wochen unbedingt den Körper nach ungewöhnlichen Rötungen absuchen und falls Grippesymptome auftreten einen Arzt aufsuchen.

Karten und Höhenprofil

Karten Masstab 1:20'000



Höhenprofil:



Länge	18.92 km	Min/max Höhe	370 m/480 m
Auf-/Abstiege	355 m/332 m	Wandern	4 h 47 min

Link auf Schweiz-Mobil Tour:

<https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&season=summer&bgLayer=pk&resolution=11.54&E=2665226&N=1242356&trackId=7001385>

Fotos (by Nathanael Hochhuth, Debora Fust)



Start in Wohlten



Freiämtersagenweg Figuren



Erdmannlistein



BDWM-Bahn & Freiämterwegbeschriftung



Waldwanderung



Wasserkraftwerk in Zufikon



Holzbrücke mit Blick auf Kloster in Hermetschwil



Klosteranlage in Hermetschwil

Anhang

Als Geschichtsstudentin bin ich natürlich sehr an historischen Themen meiner Heimat interessiert. Das Freiamt hat nämlich historisch viel zu bieten. Diese Region war über viele Jahrhunderte Untertanengebiet der Eidgenossenschaft. Für das katholische Luzern war das Freiamt eine wichtige Pufferzone zwischen den reformierten Kantonen Zürich und Bern. Mit dem Zug fährt man zwischen Dottikon-Dintikon und Wohlen durch das Gebiet der beiden blutigen Schlachten von Villmergen in den Jahren 1656 und 1712, bei denen sich die Katholiken und die Protestanten um das Freiamt bekriegten. Erst 1803 vereinte Napoleon Bonaparte das Freiamt mit den anderen Regionen zum heutigen Kanton Aargau.

Die erste Etappe unserer Reise führt uns durch die grösste Gemeinde des Freiamts: Wohlen. Mit ihren 16'541 Einwohner könnte Wohlen sich Stadt nennen, jedoch stimmte das Volk schon mehrere Male dagegen und so bleibt es ein Dorf. Wohlen wurde bekannt für seine Strohindustrie durch Jacob Isler im Jahr 1783. Im 19. Jahrhundert dominierte Wohlen die Strohhutindustrie in der Schweiz und exportierte auch erfolgreich ins Ausland zu Agenturen in Metropolen wie Paris, London oder New York. Heute erinnern die herrschaftlichen Industriebäuser, der Isler-Park mit der Isler-Villa und das Strohmuseum an die glorreiche Zeit.

Von Wohlen nach Bremgarten führt die BDWM-Bahn (Bremgarten-Dietikon-Wohlen-Meisterschwanden), welche 1876 mit einer Dampflokomotive zwischen Wohlen und Bremgarten in Betrieb genommen wurde. 1902 wurde die Strecke bis nach Dietikon verlängert, um einen Anschluss nach Zürich zu ermöglichen. Im Wald zwischen Wohlen und Bremgarten gibt es eine Haltestelle, welche den Besuch des Erdmannliststeins ermöglicht.

Der Erdmannliststein ist eine Gruppe von Findlingen aus Granit. Zwei etwa fünf Meter hohe Felsbrocken tragen einen dritten, grösseren Block. Die Felsen wurden vom Reussgletscher ins Freiamt transportiert. Mit anderen Felsbrocken aus der Umgebung von etwa einem Kilometer bilden sie eine Formation, die wahrscheinlich von Menschenhand gebildet wurde. Es gibt Annahmen, dass es sich bei der Anordnung um eine prähistorische Kulturstätte handelt und der grosse Felsblock auf die anderen draufgelegt wurde.

Die nächst Ortschaft ist das historische Städtchen Bremgarten, die Hauptstadt des Bezirks Bremgarten. Im Mittelalter war Bremgarten ein florierender Ort, dank der Brücke, die über den Fluss Reuss führte und so den Handel zwischen Westen und Osten ermöglichte. Die Altstadt mit seinem Hexenturm ist bekannt für seinen Christkindlimärt, der seit 1995 jedes Jahr anfangs Dezember an vier Tagen durchgeführt wird. Mit über 100.000 Besuchern und mehr als 300 Marktständen ist er mittlerweile der grösste Weihnachtsmarkt der Schweiz und hat inzwischen internationale Ausstrahlung erlangt.

Kurz nach Bremgarten führt der Weg am imposanten Laufwasserkraftwerk von Zufikon vorbei. Das Kraftwerk an der Reuss gilt als erstes Drehstrom-Wasserkraftwerk von Europa. 1893/94 wurde das Kraftwerk vom Turbinenhersteller Escher-Wyss er-

richtet und war bis 1974 in Betrieb. Damals wurde sie abgerissen und ein neues, leistungsstärkeres Kraftwerk wurde gebaut. Heute werden rund 23.500 Haushalte mit Öko-Strom durch das Wasserkraftwerk von Zufikon versorgt.

Der Kanton Aargau wird auch der „Wasserkanton“ genannt. Unsere Reise verläuft nach Bremgarten dem Fluss Reuss entlang. In der Schweiz mäandrierten die Flüsse stark und veränderten die Landschaft ständig. Als der Bevölkerungswachstum im 18. Jahrhundert jedoch zu Platzmangel führte, mussten die Flüsse kontrolliert werden. Die ersten Massnahmen waren punktuell und kleinräumig. Die Flüsse kamen dadurch immer wieder über ihre Ufer und richteten grosse Schäden an. Das 19. Jahrhundert war das Zeitalter der grossen Flusskorrekturen in der Schweiz (z.B. Linthkorrektur 1807-1816, Aare Korrektur zwischen Thun und Bern 1824-1892, Jura-gewässerkorrektur 1868-1891). Die Hochwasser wurden zwar weniger, dafür umso verehrender. Deshalb wurden viele der kanalisierten Flussbetten in den letzten Jahren wieder renaturiert. Die erste Korrektur der Reuss weist auf das Jahr 1415 zwischen Ottenbach und Birri-Merenschwand, wo eine grosse Reusschlaufe durchstochen wurde. Kleine Korrekturen gab es zum Beispiel 1566 beim Bau des grossen Mühlenwehres beim Kloster Hermetschwil. 1830 kam es zum berühmten Freiämtersturm, bei dem die Einwohner des Freiamts gegen die Regierung in Aarau zogen. Sie waren aufgebracht wegen der schlechten Versorgung und der Versäumnung des Hochwasserschutzes. Daraufhin wurden 1840 Sanierungsarbeiten an der Reuss durchgeführt. Die Reuss wurde begradigt und kanalisiert. 1860 wurde ein Entwässerungsnetz für die Felder an den Ufern der Reuss gelegt. Da der Fluss die Arbeiten immer wieder zerstörte, wurde bis in die 1950er der Fluss weiter mit Mauern und Dämmen versucht einzubetten. Die Renaturierungsarbeiten sind heute noch im Gange und sind sehr schleppend, da die Landeigentümer dem Fluss keinen Boden abgeben wollen, was jedoch nötig ist, um weitere Hochwasser zu verhindern.

In Hermetschwil treffen wir auf unserer Reise auf das Kloster St. Martin, eine Benediktinerinnen-Abtei, die im 12. Jahrhundert gegründet wurde. 1876 wurde sie zwar aufgehoben, aber 1985 wieder errichtet. Das späte 16. und das 17. Jahrhundert waren die Blütezeit des Klosters. Während der Reformation gab es zahlreiche Aufstände, schliesslich wurde das Kloster 1876 geschlossen und in ein Kinderheim umgewandelt. Seit 1985 leitet wieder eine Äbtissin das Kloster und noch heute leben einige Nonnen dort und kümmern sich um die Anlagen.

Das Ziel unserer Reise ist das Knipp-Becken an der Bünz in Bünzen. Nach dieser langen Wanderung mit vielen historischen Eindrücken wollen wir unserem Körper etwas Gutes tun. Das Kneippen wurde von Sebastian Kneipp (1821-1897) ins Leben gerufen. Er war Pfarrer und ein Verfechter der Kneipp-Medizin und der Wasserkur. Nachdem er selber an Tuberkulose erkrankte und sich mit einer Wassertherapie selber heilte, therapierte er 1854 Cholera-Patienten gesund. Durch seine Bücher wurden seine Gesundheitskonzepte für Körper und Geist auf der ganzen Welt bekannt. Das kurze Kaltbaden sollte in einem Becken mit unter 18 Grad Celsius kaltem Wasser, das nicht über die Knie reicht, gemacht werden. Folgende Wirkung soll das Treten im Wasser haben: regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, kräftigt die Venen, hilft gegen Krampfadern, wirkt gegen heiße Beine, fördert den Schlaf bei An-

wendung am Abend, hilft bei Migräne, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und wirkt vegetativ stabilisierend. Das Wasser aus der Bünz eignet sich dafür sehr gut.