



Gratis-Download zu „Autofreie Ausflugsziele“

Weltbild-Bestellnummer: 488 37 57

ISBN 978-3-0381-2311-8

© Verlagsgruppe Weltbild GmbH

Nutzungsbedingungen:

Durch den Download und die Verwendung des PDFs akzeptieren Sie die folgenden Lizenzvereinbarungen:

Der Nutzer erwirbt mit dem Download des PDFs folgende persönlichen, nicht übertragbaren Rechte:

- die Nutzung und Speicherung der Daten auf einem Computer-Arbeitsplatz
- den Ausdruck für den persönlichen Bedarf

Es ist dem Nutzer untersagt:

- die Daten oder den Ausdruck derselben zu vervielfältigen oder weiterzugeben
- die Daten oder den Ausdruck zu vervielfältigen oder zu vermieten
- die Daten gleichzeitig auf mehreren Rechnern zu betreiben
- die Daten zu verändern

Die Verlagsgruppe Weltbild GmbH haftet für keinerlei vor, während und nach dem Gebrauch des PDFs aufgetretenen Schäden gleich welcher Art, einschließlich Datenverlust, Störungen des Geschäftsbetriebs sowie Personen-, Sach- oder Folgeschäden.

Falls das PDF in einem Netzwerk installiert werden sollte, benötigt jeder Computer-Arbeitsplatz eine eigene Lizenz.

Der Nutzer darf zu Sicherungszwecken eine Kopie des PDFs auf einem Datenträger anfertigen.



Felix Imhof



AUTOFREIE AUSFLUGSZIELE

für die ganze Familie

Weltbild

Dampfromantik und slowUp – beide der Langsamkeit verpflichtet.



Es müssen nicht immer zwingend zwei Räder sein ...



slowUp-Tage, die uns bewegen

Hand aufs Herz: Bewegen wir uns genug bei der Arbeit? Treiben wir Sport? Halten wir unser Velo artgerecht? Wann haben wir das letzte Mal einen Familienausflug unternommen? Oder wer möchte ganz einfach mal erleben, wie es ist, König der Strasse zu sein? Nicht als Brummifahrer, sondern ganz ohne Motor auf zwei oder acht Rädern: mit dem Velo, dem Trotti oder den Skates. Dann nämlich, wenn die Strasse ganz allein uns gehört und es keine Autos weit und breit gibt.

Seit dem Start im Jahre 2000 als Vorevent der Expo.02 hat slowUp ein stürmisches Wachstum erlebt. Jahr für Jahr stiegen die Zahl der Events und die Zahl der Teilnehmenden an auf inzwischen 16 Anlässe und viele Hunderttausend Besucherinnen und Besucher. Die slowUp dürften damit zu einem der Events mit der grössten Anzahl aktiv Teilnehmender in der Schweiz geworden sein.

Der autofreie Erlebnistag im Veloland Schweiz

Das slowUp-Rezept ist so einfach wie überzeugend: Man nehme rund 30 Kilometer Strassen in einer attraktiven Landschaft, sperre die Strassen einen Tag für den motorisierten Verkehr und Sorge für ein vielseitiges Rahmenprogramm entlang der Strecke. Daraus wird ein Fest, anders als alle anderen: Jung und Alt, Gruppen und Familien, Genussmenschen und Bewegungsmenschen, verliebte Pärchen und einsame Her-

zen geniessen die fröhliche Stimmung im autofreien Ambiente.

Gesundheitsförderung Schweiz, die Stiftung Schweiz Mobil und Schweiz Tourismus sind die nationalen Träger von slowUp. Die einzelnen Anlässe lassen sich aber nur realisieren dank vielen Hundert freiwilligen Helfern, den Haupt- und regionalen Sponsoren sowie der Bereitschaft der lokalen Behörden, die zum Teil wichtige Hauptstrassen für einen Tag zu sperren. Für die einzelnen Anlässe sind regionale Trägerschaften verantwortlich. Eine Region kann sich mit dem slowUp vielen zehntausend Besucherinnen und Besuchern präsentieren.



Impressionen
eines erlebnisreichen Tages.



Tipps für einen gelungenen slowUp-Tag

Anreise:

Wenn immer möglich, fahren wir mit dem Velo oder mit den Skates zum slowUp oder wir benutzen das Öffentliche Verkehrsmittel. Mit Bahn und Bus sind alle slowUp-Orte problemlos zu erreichen. Doch aufgepasst: Der Velotransport kann nicht uneingeschränkt garantiert werden. Eine Alternative bietet die Velomiete vor Ort, die meist von Rent-a-Bike organisiert wird (www.rentabike.ch).

Auf der Route bleiben:

Der autofreie slowUp-Parcours ist gut ausgeschildert und an Verzweigungen stehen oft Helfer. Wir bleiben auf der Route und fahren in der vorgegebenen Richtung.

Start und Ziel:

Gibt es nicht, jeder kann beginnen und aufhören, wo er mag. Im Hauptvillage findet eine Eröffnungsrede und die offizielle Streckenfreigabe statt, daran muss man aber nicht teilnehmen. Wichtig ist jedoch, die Zeiten zu beachten, wann die Strassen für jegliche Motorfahrzeuge gesperrt sind (meist von 10 bis 17 Uhr).

Bremsen:

Prüfen Sie frühzeitig, ob ihr Velo und vor allem die Bremsen noch richtig funktionieren.

Wetterschutz und Sonnencreme:

slowUp finden unter freiem Himmel statt, darum Regenschutz und Sonnencreme nicht vergessen.

Schutzausrüstung:

Kluge Köpfe schützen sich mit einem Helm! Skatern wird zudem das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung empfohlen.

Veloapotheke:

Ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, Desinfektionsmittel und einen elastischen Verband (inklusive Klammern) gehören mit auf den slowUp. Für den Notfall stehen Samariterposten an der Strecke bereit.

Verpflegung:

Trinken und Essen können wir entlang der Strecke reichlich. Überall werden Köstlichkeiten an Ständen und Restaurants feilgeboten.

Der Genuss liegt in der Langsamkeit

«Zeit ist Geld», «fast food» und «just in time» lauten die Schlagworte unserer hektischen Zeit. Immer mehr Menschen suchen einen Gegenpol und beginnen in der Freizeit die Langsamkeit zu entdecken. Der Hektik entfliehen, sich Zeit nehmen, die Seele etwas baumeln lassen, einfach nur geniessen – wer hat das nicht ab und zu nötig?

Die vielen Besucherinnen und Besucher eines slowUps wollen nicht gewinnen. Es gibt weder Start noch Ziel, keine Rangliste, keine Startnummern, ja nicht einmal eine Anmeldung, ein Startgeld oder eine Teilnehmerge-

büher schon gar nicht. Jeder kommt und geht wie er Lust hat. Es gibt keinen Zeitdruck, unterwegs darf und soll man auch mal anhalten, geniessen – sei es an einem Stand der Sponsoren ein Spiel machen oder eine regionale Köstlichkeit geniessen. Besonders an Familien mit Kindern wurde gedacht, denn für die Kleinen gibt es unterwegs viele Überraschungen: Kletterwände, Geschicklichkeitsparcours, Hüpfburgen und lustige oder spannende Attraktionen. Festplatzstimmung kommt in den Sponsorenvillages auf, da und dort Live-Musik und andere Darbietungen. Besonders sehenswert sind auch die zahlreichen Spezialkonstruktionen von umweltfreundlichen Fortbewegungsmitteln ohne Motor, die zum Schmunzeln anregen oder Bewunderung auslösen.

slowUp für alle

Auch Rollstuhlfahrer sind an den slowUp-Tagen willkommen. Die freiwilligen Helfer von Procap, der grössten Schweizer Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Behinderung, bieten eine helfende Hand an. Weitere Informationen dazu gibt's auf der Internetseite www.procap-andiamo.ch.

Die meisten Besucherinnen und Besucher an einem slowUp benutzen für die Anreise das Velo, die Skates oder fahren mit dem öffentlichen Verkehrsmittel. Viele stammen natürlich aus der Region, einige sind aber richtige Fans und lernen zusammen mit dem slowUp die Schweiz neu kennen.

Warum ein slowUp-Buch? Vielleicht um noch mehr Menschen auf diesen Begegnungs- und Bewegungstrend aufmerksam zu machen? Vielleicht auch, um einen alternativen Reiseleiter durch die Schweiz zu gestalten oder all jenen ein Erinnerungsstück mit nach Hause zu geben, die regelmässig dabei sind.

Unterwegs mit der Familie, neue Freunde kennenlernen, alte Bekannte treffen, bloss keine Hektik – das ist die richtige slowUp-Philosophie.



Gesund und mit wenig Stress durchs Leben

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine nationale, privatrechtliche Stiftung. Sie engagiert sich für ein gesundes Körpergewicht sowie für gesunde Bedingungen am Arbeitsplatz mit möglichst wenig Stress.

Gesundheitsförderung Schweiz sensibilisiert die Bevölkerung für das zunehmende Problem des Übergewichts in der Schweiz. Bereits jedes fünfte Kind ist zu dick, in ländlichen Gebieten jedes siebte.

«Burzelbaum» und «ZnüniBOX»

Deshalb richten sich die kantonalen Aktionsprogramme, welche Gesundheitsförderung Schweiz initiiert und koordiniert, vor allem an Kinder und Jugendliche

Bloss kein Stillstand, stets in Balance bleiben



Hüpfen, toben, spielen – Kinder lieben Bewegung über alles.

von null bis zwanzig. Aber auch Eltern und Lehrpersonen sind in die Projekte einbezogen. So unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz zum Beispiel Baby-friendly Hospitals, die das Stillen fördern. Auch gesunde Kinderkrippen, wo die Kinder genug Bewegung haben, sowie Mütter- und Väterberatung gehören zu den Programmen. Viele Projekte werden in Zusammenarbeit mit den Schulen oder Kindergärten durchgeführt. Da gibt es das Programm «Burzelbaum», das Kindergärtler vermehrt Raum und Motivation zur Bewegung verschaffen soll, oder die «ZnüniBOX», welche gesunde Zwischenmahlzeiten wie Früchte oder Vollkornbrot fördert. Weiter hat Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit der Universität Basel die «Kidz-Box» entwickelt, eine Box mit verschiedenen Karten, die spielerisch zu Bewegung, Spiel und Ernährung anleiten. Da viele Kinder mit Migrationshintergrund unter dem Gewichtsproblem leiden, versucht man diese Bevölkerungsgruppe speziell anzusprechen.

Auch nationale Events, die zur Bewegung anregen, gehören ins Aktionsfeld von Gesundheitsförderung Schweiz. So sponsort sie die slowUp-Events sowie Walking-Events in allen Teilen der Schweiz.

Gesundheitsförderung am slowUp

An den slowUps ist Gesundheitsförderung Schweiz mit einem Info-Zelt präsent, in dem Interessierte Ernährungs- und Bewegungs-

Aus der Kampagne 2009



tipps für ihre Kinder erhalten. In der Hüpfburg kriegen die Kinder gleich einen ersten Vorgeschmack darauf, wie viel Spass Bewegung machen kann und wie spielerisch Sport sein kann.

Mehr Tipps zum Thema gesundes Körpergewicht gibts im Internet:

www.gesundheitsfoerderung.ch.

Gesundheitsförderung Schweiz ist mit einem attraktiven Stand an den slowUp präsent.



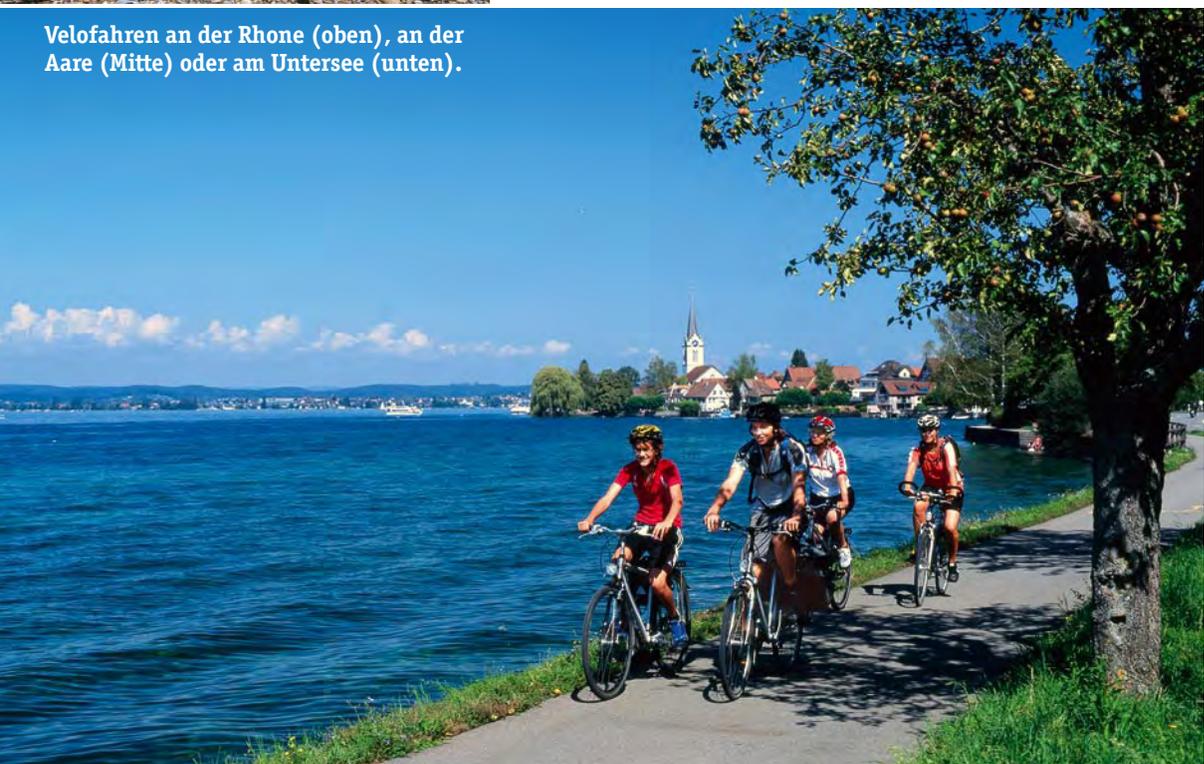


SchweizMobil

Schweiz Mobil: Aktiv die Schweiz erleben

Die Schweiz ist ein Naturparadies für Aktive – und mit SchweizMobil entdecken wir die schönsten Touren in der Schweiz. Sie führen durch alle Landesteile und passen für jeden Geschmack. Im Internet können wir uns über die Routen, die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, die Etappenziele und Gasthäuser, die Routenführer oder über die buchbaren Angebote informieren. Genießen wir die Schweiz auf attraktiven Wegen.

Velofahren an der Rhone (oben), an der Aare (Mitte) oder am Untersee (unten).



Wegweiser erleichtern die Orientierung

www.schweizmobil.ch



www.wanderland.ch



www.veloland.ch



www.mountainbikeland.ch



www.skatingland.ch

Wanderland Schweiz

Durch weite Wälder, tiefe Täler, über aussichtsreiche Kreten und hinter den Horizont: SchweizMobil hat aus dem weltberühmten Wanderwegnetz der Schweiz die schönsten Routen gepickt, insgesamt 6300 Wanderkilometer – the very best of Switzerland.

Veloland Schweiz

Es gibt die Velowanderer, die es gern gemütlich nehmen. Und die Sportler, die ihr Limit suchen. Ob beschaulich oder rasant, stunden- oder tagelang: Die 8500 Velokilometer von SchweizMobil sind abwechslungsreich genug für jeden Geschmack.

Mountainbikeland Schweiz

Die Stollen greifen, die Schwerkraft spielt, die Muskeln brennen und die Natur präsentiert sich immer wieder von neuem: überraschend, überwältigend, grossartig. Für die grenzenlose Freiheit empfiehlt SchweizMobil 3300 Mountainbike-Kilometer vom Feinsten.

Skatingland Schweiz

Der beschwingte Tanz auf Rollen geht weiter, immer weiter um malerische Seen, entlang angenehm abfallender Flussufer und über endlose Ebenen. Das sind die 1000 Skatingkilometer von SchweizMobil zum Geniessen.

Kanuland Schweiz

Das Leben ist im Fluss, ganz besonders bei einer Fahrt mit dem Kanu oder dem Raft auf einem der herrlichen Wasserläufe. Für den Aufbruch zu neuen Ufern rät SchweizMobil zu 330 Kanukilometern auf idyllischen Flüssen und pittoresken Seen.



Die Schweiz:
auch ein Wander-
und Skaterland.





Weit und breit kein Auto in Sicht – Erinnerungen an die autofreien Sonntage der Siebzigerjahre werden wach.



Wo der slowUp geboren wurde ...

Im Frühjahr 2000 sorgte ein Anlass als Vorevent zur Expo.02 für Schlagzeilen. In Murten fand der erste slowUp der Schweiz statt und fand auf Antrieb Zehntausende Anhänger, die gemütlich mit dem Rad oder den Inlineskates auf den autofreien Strassen rund um den Murtensee zogen.



Seit dieser Zeit hat die Idee ein stürmisches Wachstum erlebt. Jahr für Jahr stiegen die Zahl der Events und die Zahl der Teilnehmenden an. Im Jahr 2006 pilgerten bei schönstem Sonnenschein sogar an die 80.000 Teilnehmer an den Murtensee. Dieser slowUp dürfte damit zu einem der Events mit der grössten Anzahl aktiv Teilnehmender in der Schweiz geworden sein.

Zähringerstadt Murten

Mit einer Fläche von knapp 23 Quadratkilometern gilt der Murtensee als der kleinste der drei Jurarandseen. Die Ufer des nur 45 Meter tiefen Gewässers teilen sich die Kantone Freiburg und Waadt. Am Ostufer liegt die namensgebende Stadt Murten. Das mittelalterliche Zähringerstädtchen bildet das regionale Kultur- und Wirtschaftszentrum im nördlichen Kanton Freiburg. Die Zähringer, ein Fürstengeschlecht aus Freiburg im Breisgau besaßen im 11. Jahrhundert verschiedene Herrschaften, darunter auch die Städte Murten, Bern und Burgdorf. Von den knapp 6000 Einwohnern in

Murten, der Hauptort im Freiburger Seebezirk ist zweisprachig.

Es ist nicht ganz einfach die Balance auf diesen historischen Fahrrädern zu halten.



Am Mont-Vully führt der Parcours mitten durch die Rebberge.



Murten sprechen rund Dreiviertel Deutsch, eine Minderheit ist französischsprachig. Murten kann seinen Einwohnern und Besuchern einiges bieten: Da ist zum Beispiel das mittelalterliche Städtchen mit seinen gut erhaltenen Gebäuden und der Ringmauer mit ihren Türmen. Der See mit seinen Wassersportmöglichkeiten zieht an schönen Sommertagen Tausende von Ausflüglern an. Ein stiller und wunderschöner Wanderweg führt dem Ufer entlang und vorbei an idyllischen Badeplätzen über Sugiez nach Praz. Allgegenwärtig ist auch der Mont-Vully am Nordwestufer des Murtensees. Der 653 Meter hohe Hügel mit seiner flachen Kuppe trägt ein historisch wertvolles Erbe. Der Festungswall einer Siedlung um 58 v. Chr. ist eine Rekonstruktion gemäss Plänen und Ausgrabungen. An den südlich exponierten Hängen zum Murtensee gedeihen Pinot Noir- und Chasselas-Trauben im grössten zusammenhängenden Weinbaugbiet des Kantons.

Kleinstädte und Winzerdörfer

Die mit viel Sonnenschein gesegnete Region rund um den Murtensee auf dem Velo zu erkunden, ist zwar das ganze Jahr möglich. Allerdings führen einige Streckenabschnitte der lokalen Velowege entlang von viel befahrenen Strassen, was bei Familien nicht besonders hoch im Kurs steht.

Ganz anders am slowUp: Für einen Sonntag gehören die Strassen allein den Velofahrern und Inlineskatern. Der offizielle Start ist immer mit einem Rahmenprogramm verbunden und wird abwechslungsweise in Murten oder Avenches durchgeführt. Natürlich kann jeder an einem beliebigen Ort in die slowUp-Strecke ein- und wieder aussteigen. Wer nicht die ganze Runde fahren mag, entscheidet sich für eine Abkürzung und nimmt das Murtenseeschiff. Die Route verläuft weitgehend auf breiten Kantonsstrassen, so dass sich die vielen tausend Teilnehmer nicht in die Quere

Wenn der erste slowUp Ende April rund um den Murtensee stattfindet, blühen die Rapsfelder.



Viel Klamauk ist gefragt – denn es nehmen auch viele junge Leute am slowUp teil. Die Ideen, sich möglichst originell zu präsentieren, sind vielfältig.

Oben rechts: kurz vor der Einfahrt ins Städtchen Murten.

kommen. Die Route rund um den See führt durch die malerischen Winzerdörfer im Vully, die zwei historischen Kleinstädte Murten und Avenches sowie durch die Landschaft des



Informationen

Anreise mit Velo/Skates

Ab Bern (über Laupen), Biel (Velo-route Nr. 5 über Erlach) und Freiburg (Route Nr. 59) gibt es signalisierte Velorouten direkt an den Murtensee. Inline-Skater können ab Biel und Neuchâtel die ausgeschilderten Skatingrouten benutzen.

Anreise mit dem ÖV

Die BLS bringt uns zu den Ausgangspunkten Kerzers, Ins, Murten und Avenches. Für die Züge des Regelverkehrs werden die Kapazitäten erhöht.

- RE Bern–Kerzers–Ins–Neuchâtel stündliche Verbindungen nach Kerzers/Ins
- S5 Bern–Kerzers–Murten–Payerne/Neuchâtel stündliche Verbindungen nach Murten/Neuchâtel
- Die TFP fahren stündlich ab Fribourg nach Murten

Anreise mit dem Auto

Auf der A1 bis zu den Ausfahrten

Kerzers, Murten oder Avenches. Die Zufahrtsrouten sind signalisiert.

Strecke

Schwierigkeitsgrad: ⚡⚡⚡⚡⚡
Die Strecke (32 Kilometer) ist von 10.00 bis 17.00 Uhr für Motorfahrzeuge gesperrt. Es gibt kaum Höhenunterschiede, so dass dieser slowUp auch ideal für Familien mit kleineren Kindern ist. Es wird im Uhrzeigersinn um den Murtensee gefahren. Ausnahmen gibt's auf den Abzweigungen Ins–Sugiez und Kerzers–Muntelier. Diese Abschnitte können in beiden Richtungen befahren werden.

Verpflegung

Hunger und Durst kennen slowUp-Teilnehmer nicht. Links und rechts der Strecke bieten unzählige Buden und Restaurants Speis und Trank an.

Übernachtung

Wie wär's mit einer Nacht im Dreisternehotel? Wem dies zu wenig ori-

ginell erscheint, übernachtet im Stroh. Weitere Auskünfte bei Murten Tourismus: Tel. 026 670 51 12.

Velomiete in der Region

Am Bahnhof Murten sind neben normalen CityBikes auch Tandems, E-Bikes FLYER sowie spezielle Fahrzeuge für Personen mit einer Behinderung erhältlich. Bahnhöfe mit Velovermietung: Avenches, Murten, Ins und Kerzers. Eine Reservation zum Voraus ist erforderlich (Tel. 041 925 11 70). Infos: www.rentabike.ch

Besonderes

Für Behinderte stehen in Avenches Parkplätze zur Verfügung. Die Route selbst kann mit Rollstühlen befahren werden.

Weitere Auskünfte

slowUp Murtensee
Beaulieu 22, 3280 Murten
Tel. 026 670 39 39
www.murten.ch



Ballone fassen am CSS-Stand.

Family-Tipps

Am Ruder eines Passagierschiffes

«Keiner zu klein, am Steuer zu sein», lautet das Motto bei der Bielersee-Schiffahrtsgesellschaft. Auf einigen Kursen der Bielerseerundfahrt können Kinder nicht nur den Kapitän im Steuerhaus besuchen, sondern für kurze Zeit auch einmal selbst das Ruder des grossen Schiffes in die Hand nehmen. Eine Reserva-



tion ist erforderlich: Tel. 032 329 88 11.
Weitere Infos: www.bielersee.ch

Alte Militärfestung auf dem Mont-Vully

Das Infanterie-Werk La Lamberta ist eine Festung aus dem Ersten Weltkrieg, welche in den Jahren 1916–17 erbaut wurde. Die Militäranlage mit ihren unterirdischen Stollen ist für jedermann ohne Führung zugänglich. Voraussetzung für diesen abenteuerlichen Ausflug ist eine gut funktionierende Taschenlampe. Von Praz aus steigt man über den Weinlehrpfad «Sentier viticole du Vully» bergauf und gelangt auf diese Weise zum Stolleneingang. Weitere Infos: www.murtentourismus.ch



Bahnpartner slowUp Murtensee

Für alles, was Sie bewegt.

Weitere Ausflüge und Veranstaltungen in der Region Murtensee finden Sie unter www.bls.ch





Wer nicht mehr mag, steigt in Vallamand, Môtier, Praz oder Murten ins Kursschiff.



Im Turm des Römischen Museums von Avenches befindet sich der Eingang zum berühmten Amphitheater.

Natur-Tipps

Vogelschutzgebiet La Sauge

Am Südufer des Neuenburgersees in den Feuchtgebieten Chablais de Cudrefin und Fanel, liegt das Naturschutzzentrum La Sauge. Für einen bescheidenen Eintrittspreis gibt es hier viel zu sehen. Zum Beispiel den 500 Meter langen Naturpfad. Der Weg führt an mehreren Teichen und Waldrändern entlang sowie



durch einen kleinen Auenwald. In drei Beobachtungshütten kommen wir in Kontakt mit den Tieren, mit etwas Glück sehen wir vielleicht einen Eisvogel, einen Reiher oder einen Laubfrosch. Ferngläser nicht vergessen! Eine interaktive Ausstellung informiert über den Naturreichtum der Uferlandschaft und über die Geschichte der Region, dazu gibt es Video-, DVD- und Diavorführungen über die Tier- und Pflanzenwelt. Das Vogelschutzgebiet erreichen wir von Murten aus mit dem Schiff über den Broyekanal. Weitere Infos: www.birdlife.ch

Weinpfad am Murtensee

Der fünf Kilometer lange Weinpfad zwischen Sugiez und Môtier ist besonders bei Familien mit Kindern beliebt. Die leichte Wanderung durch die Rebberge dauert eineinhalb bis zwei Stunden. Die Kinder werden von Viny, dem Maskottchen des Pfades, «begleitet». Das kleine Kerlchen stellt ihnen mit spannenden Informationen den Winzer-Beruf vor. Der Chemin La Riviera schlängelt sich durch die Rebberge auf und ab. Ausgangsort am Broyekanal und Ziel in Môtier am Murtensee lassen sich mit einer Schiffsfahrt verbinden. Auf diesem paradiesischen Flecken Erde inmitten der malerischen Winzerdörfer wohnen in blumengeschmückten Steinhäusern viele Bauern, Winzer, Gemüsegärtner und Fischer. Weitere Infos: www.levully.ch

Grossen Mooses. Am ersten slowUp der Saison werden Ende April Frühlingsgefühle wach. Endlich wieder einmal raus. Überall blüht es: gelbe Rapsfelder, Löwenzahn auf den grünen Wiesen, Apfelbäume in den Bauerngärten.

Aventicum – eine römische Stadt

Während unserer Rundfahrt queren wir zweimal die Sprachgrenze. Das Städtchen Avenches ist ganz in französischer Hand, während in Murten und Muntelier überwiegend Deutsch gesprochen wird. Avenches kennt jedes Schulkind, denn das Amphitheater und das Römische Museum haben längst nationale Bedeutung erlangt. Um 15–13 v. Chr. wurde hier die römische Stadt Aventicum gegründet. Der Ort galt als politisches, wirtschaftliches und religiöses Zentrum der Helvetier; bis ins 3. Jahrhundert nach Christus war Aventicum mit 20.000 Einwohnern sogar die grösste Stadt der Schweiz. Durch die Einfälle der Alemannen wurde die römische Vorherrschaft in der Schweiz gestoppt und Aventicum im Jahr 354 weitgehend zerstört. Nur noch wenige Überreste erinnern an die einstige Glanzzeit. Heute wohnen nicht einmal 3000 Einwohner in Avenches, das erst nach den zahlreichen Einfällen und Plünderungen der Alemannen im frühen Mittelalter um 1074 wieder zu einem bescheidenen Städtchen ausgebaut wurde. Was kaum jemand weiss: Zwischen 1865 und 1954 bestand in Avenches eine Synagoge, welche von den aus dem Elsass zugewanderten Juden gebaut wurde.

Durchs Grosse Moos

Nachdem wir den Murtensee halbwegs umrundet haben und durch die herrlichen Weinberge gefahren sind, überqueren wir bei Sugiez den Broyekanal. Er verbindet den Murten- mit dem Neuenburgersee. Das Schiff fährt von Murten aus durch diesen Kanal vor-

Kultur-Tipps

Ringmauer von Murten

Das Erklimmen der Ringmauer mit ihren Türmen gehört zu jedem Stadtrundgang in Murten. Nach einem Dokument von 1238, das man im Stadtarchiv findet, soll König Konrad IV. der Murtener Bevölkerung die Steuern vier Jahre lang erlassen haben. Im Gegenzug hatten sie die Ringmauer nach seinen Plänen und



Vorschriften zu errichten. Grosse Teile dieser Befestigungsanlage stehen noch heute und können kostenlos besichtigt werden. Sie gilt als eine der wenigen zusammenhängenden, heute noch intakten Stadtmauern der Schweiz. Von den Wehrgängen und Türmen geniesst man einen besonders schönen Ausblick über die Dächer der mittelalterlichen Stadt hinüber zum Murtensee und den Mont-Vully.

Weitere Infos: www.murten.ch

Die «Wiederentdeckung» von Aventicum

Nicht alles haben die Alemannen in Aventicum dem Erdboden gleich gemacht. Zwar geriet während des Mittelalters die einstige Bedeutung der Stadt in Vergessenheit. Später wurden gezielte Ausgrabungen gemacht und bereits 1824 konnte ein erstes Römermuseum eröffnet werden. Heute lassen sich verschiedene Funde und Anlagen besichtigen, zum Beispiel die Umfassungsmauer beim Osttor von Aventicum, die Überreste des Römischen Theaters, gemauerte Fundamente und eine riesige Säule des Cigognier-Tempels und natürlich das weitherum bekannte und am besten erhaltene Amphitheater der Schweiz, das 1986 umfassend restauriert wurde. Auch Überreste der Thermen sowie des Kapitols können entdeckt werden.

Weitere Infos: www.avenches.ch

bei am Grossen Moos, der Gemüsekammer der Schweiz, nach Neuchâtel und weiter durch den Zihl-Kanal in den Bielersee. Vor der grossen Juragewässerkorrektion, bei welcher mehrere Kanäle gebaut und die Aare umgeleitet wurde, kam es mehrmals zu katastrophalen Überschwemmungen im Seeland. Wir fahren durchs Burg- und Turbenmoos und blicken zu unserer Rechten auf den grossen Wald von Le Chablais, welcher uns die Sicht auf den Murtensee nimmt. Geradeaus vor uns liegt ein hügeliges Wald- und Wiesenland, das Einzug in die Schweizer Geschichtsbücher hielt.

Blutige Schlacht bei Murten

In diesem Hügelland zwischen Murten und Galmiz wurde am 22. Juni 1476 die blutige Schlacht bei Murten geschlagen. Schon zwei Wochen zuvor begann Karl der Kühne, Herzog von Burgund und Luxemburg, mit der Belagerung Murtens. Der eingeschlossenen Besatzung und Bevölkerung von Murten eilten die Eidgenossen zu Hilfe, denen sich Herzog René II. von Lothringen anschloss, welcher mit den Burgundern ebenfalls noch eine Rechnung offen hatte. Die Eidgenossen und die lothringischen Reiter versammelten sich in den Wäldern östlich von Murten. 23.000 Burgunder standen einem gleich grossen Heer von Eidgenossen und Lothringern gegenüber. Hinzu kamen die 2000 Mann Besatzung, die in Murten eingeschlossen waren. Das Gemetzel begann am 22. Juni und spielte sich in den Hügeln um Galmiz, in den Wiesen rund um die Stadt Murten sowie am Ufer des Sees ab. Dabei gewannen die Eidgenossen rasch die Überhand und besiegten die Burgunder. Tausende Soldaten starben und die Burgunderbeute kann noch heute im historischen Museum Bern besichtigt werden. Unsere slowUp-Rundfahrt endet in Murten, das sich heute friedlich-familiär präsentiert. Wie gut, dass die «gute alte Zeit» vorbei ist!



Die slowUp-Route führt direkt am Amphitheater von Avenches vorbei.



Natur pur, etwas Muskelkraft und viel Spass gehören zum Auftakt der slowUp-Saison am Murtensee.

AUTOFREIE AUSFLUGSZIELE für die ganze Familie

Das slowUp-Rezept ist so einfach wie überzeugend: Man nehme rund 30 Kilometer Strassen in einer attraktiven Landschaft, sperre diese einen Tag für den motorisierten Verkehr und Sorge für ein vielseitiges Rahmenprogramm entlang der Strecke. Daraus wird ein Fest für jung und alt, ein richtiges Familien-Happening, bei dem alle die Volksfeststimmung geniessen. Inzwischen gibt es in der Schweiz bereits 16 slowUp-Erlebnistage, bei denen jährlich knapp eine halbe Million Schweizerinnen und Schweizer mitmachen.



Der offizielle slowUp-Führer enthält alles Wissenswerte über die Strecken und die jeweiligen Regionen. Es ist ein praktischer Guide für slowUp-Neulinge, Familien und allen slowUp-Fans, die neue slowUp-Touren kennenlernen möchten. Attraktive Kultur-, Natur- und Family-Tipps links und rechts der Routen machen ihn zu einem unentbehrlichen Begleiter.

Alle aktuellen slowUp-Termine unter: www.weltbild.ch/slowUp

slowUp

ISBN 978-3-90669-141-1



9 783906 691411