

Der Fricktaler Höhenweg

(Routenbeschreibung)

Eine Wanderroute über markante Höhenzüge in der Jura-Landschaft Fricktal blau markiert, Distanz: gesamthaft 60 km.

Ein abwechslungsreiches Erlebnis von der Zähringerstadt Rheinfelden zum Weindorf Mettau.

Das Fricktal, das sich, politisch betrachtet, aus den aargauischen Bezirken Rheinfelden und Laufenburg zusammensetzt, ist seit dem Frühjahr 1988 um ein Wandererlebnis reicher.

Die Fricktaler Höhenroute!

Angeregt durch die gemeinsame geschichtliche Vergangenheit der beiden Rheinbezirke, übernahmen Wanderbegeisterte die Markierung attraktiver Wegstrecken über lohnenswerte Jurahöhenzüge des Fricktals. Die blauen Wegweiser der Höhenroute tragen als verbindliches Signet ein grünes Lindenblatt auf weissem Grund, das dem nur kurze Zeit bestehenden Kanton Fricktal (1802-1803) als Hoheitszeichen diente. Träger des heimatkundlichen Höhenweges ist das Forum Fricktal. Die Erstellungskosten trug die Aargauische Kantonalbank zu ihrem 75-jährigen Jubiläum.

Die vielseitige Begehung ist dank guter Flur- und Waldwege und relativ geringer Höhendifferenzen nicht nur dem trainierten Wanderer möglich, sondern eignet sich auch für wanderfreudige Familien mit Kindern.

Verlauf des Höhenweges

Zähringerstadt Rheinfelden (285 m, Bahnhof) - Steppberg (395 m) - Magdener Galgen (449 m) - Sonnenberg (632 m, Aussichtsturm) - Dorf Zeiningen (340 m, Bushaltestelle) - Chriesiberg (545 m) - Looberg (571 m) - Wabrig (556 m) - Flugplatz Schupfart (Restaurant Airpick) - Tiersteinberg (749 m, Aussichtspunkt) - Burgruine Alt-Tierstein (630 m) - Marktflecken Frick (361 m, Bahnhof). Bahn- bzw. Busverbindungen in Richtung Brugg - Zürich, Basel oder Aarau.

Marktflecken Frick (361 m, Bahnhof) - Wettacher (614 m, Schutzhütte) - Schynberg (722 m, Aussichtspunkt, Bergkreuz) - Marchwald (607 m) - Weiler Sennhütten (634 m, Waldschenke, Herberge) - Aussichtspunkt Cheisacher (698 m, Bergkuppe) - Bürersteig/Passhöhe (550 m, Bushaltestelle) - Laubberg (648 m, Bergkapelle) - Mettauertal (Punkt 352) - Weindorf Mettau (346 m, Barockkirche, Bushaltestelle). Busverbindungen zu den Bahnhöfen Brugg, Laufenburg oder nach (Leibstadt) - Koblenz.

Dank guter Bahn- und Postautoverbindungen im Fricktaler Wandergebiet können sich die Wanderer individuelle Streckenabschnitte von ganz verschiedener Länge aussuchen. Der Abstieg ins Tal ist über das gelb gekennzeichnete Wanderwegnetz an verschiedenen Orten möglich. Die Wanderroute liegt innerhalb des Einzugsgebietes des Tarifverbundes der Nordwestschweiz (TNW).

Die ganze Höhenroute ist «narrensicher» markiert. Als Kartenmaterial eignet sich die Aargauer Wanderkarte, die Wanderkarte Liestal (Blatt 214 T) sowie das Blatt 214 Liestal, alle im Massstab 1:50'000.

Die Richtzeiten für gute Einzelwanderer oder kleinere Gruppen, ohne Pausen, sind:

Rheinfelden (Bahnhof) - Sonnenberg 1 Std. 45 Min. - Dorf Zeiningen 2 Std. 20 Min. - Looberg 4 Std. - Flugplatz Schupfart (Restaurant) 4 Std. 50 Min. - Tiersteinberg (Aussichtspunkt) 6 Std. - Frick (Bahnhof) 7 Std. 30 Min.

Frick (Bahnhof) - Wettacher 1 Std. 45 Min. - Schynberg-Grat 2 Std. 30 Min. - Weiler Sennhütten 3 Std. 45 Min. - Aussichtspunkt Cheisacher 4 Std. 30 Min. - Bürersteig/Passhöhe 5 Std. 30 Min. - Laubberg 6 Std. 15 Min. - Dorf Mettau (Kirche, Bushaltestelle) 7 Std. 15 Min.

Routenbeschreibung des Fricktaler Höhenweges

Von der Zähringerstadt Rheinfelden zum Marktflecken Frick (29 Kilometer)

Ausgangspunkt ist mit 285 m.ü.M. der Bahnhof der Zähringerstadt Rheinfelden. Die Route führt zunächst über den bewaldeten Steppberg (395 m) hinauf zur lang gestreckten Kuppe des Magdener Galgens (449 m) und steigt über diesen Höhenzug bis zum Aussichtsturm und Rastort auf dem weit

herum bekannten Sonnenberg (632 m). Von der Plattform des Turmes genießt der Wanderer einen herrlichen Rundblick auf die Erhebungen des Baselbietes, St. Chrischona und den benachbarten Schwarzwald. Das „Turmstübli“ der Möhliner „Naturfreunde“ - ein beliebtes Ausflugsziel - lädt jeden Sonn- und Feiertag zum Kaffeehalt ein.

Der Bergkrete folgend, fällt der Weg nach dem Dorf Zeiningen ab (340 m, Bushaltestelle) und erreicht nach einem Anstieg zum Burgacherhof, den aussichtsreichen Waldrand des Zeiningerberges oberhalb der Rebberge. Den Spitzgraben aufwärts, folgt der landschaftlich reizvolle Chriesiberg (545 m). Kurz zuvor, auf Punkt 518 (Spitzgraben) lädt eine Feuerstelle mit Schutzhütte zur Mittagsrast ein.

Zum Flugplatz Schupfart (545 m) marschieren wir über die fruchtbare Tafeljura-Hochebene von Looberg (571 m) und Wabrig (556 m). Wer den Aufstieg über das Fazadellerkreuz zum 749 m hohen Tiersteinberg nicht direkt wagen will, kann sich im Flugplatzrestaurant „Airpick“ noch einmal stärken. Als Belohnung für den Aufstieg zum höchsten Fricktaler Berg und die anschließende Gratwanderung auf dem lang gezogenen Berggrücken, erwartet jeden Naturfreund am Aussichtspunkt (Rastplatz) ein prächtiger Ausblick. Die Sicht wird im Norden von den weiten Höhenzügen des Schwarzwaldes begrenzt. Der Abstieg zum historischen Marktflecken Frick (361 m, Bahnhof) führt an der neu sanierten Burgruine „Alt-Tierstein“ (630 m, Rastplatz) vorbei und wird erreicht über die Flur „Chaltenbrunnen“ (578 m) und der Ortschaft Gipf-Oberfrick.

Von Marktflecken Frick zum Weindorf Mettau (30 Kilometer)

Die Höhenroute erstreckt sich weiter vom Bahnhof Frick (361 m) zuerst durch das Dorfzentrum, dann hinauf über die Zeindlematt zum ausblickreichen Waldrand des 650 m hohen Frickberges und führt am Wald entlang Richtung Osten. Kaum verlassen wir das Gehölz, so öffnet sich vor uns die Weite des Hornusser Rebhanges.

Über den Grossacher (533 m) und dem Rastort „Wettacher“ (614 m, Schutzhütte) gelangen wir zur südlichen Schynberghalde, von wo aus der markante und aussichtsreiche Schynberg-Grat (722 m) zu erreichen ist. Eine Feuerstelle befindet sich auf Punkt 691 direkt unterhalb des Bergkreuzes. Hinunter geht's, am Waldrand entlang, zum Solbacher (611 m), dann biegt der Höhenweg nach links ab und führt durch den Marchwald (607 m) - vorbei an historischen Grenzsteinen - zum Weiler „Sennhütten“ (634 m). Hier erwartet den Wanderer ein gut ausgebauter Rastplatz mit einer Waldschenke und Übernachtungsmöglichkeit. Weiter geleitet uns der Weg zur Ampferenhöhe und nach einem kurzen Waldstück links hinauf zur Sternwarte und zum prächtigen Sulzer Aussichtspunkt „Cheisacher“ (698 m). Im weiten Umkreis bietet sich hier, von der Feuerstelle aus, ein beeindruckender Rundblick auf die waldreichen Jurahöhen, hinunter in das Dorf Sulz, bis hin zu dem, in der deutschen Nachbarschaft liegenden Schwarzwald.

Vorwiegend im Wald verläuft anschliessend die Höhenroute über die lang gezogene Bergkuppe des Cheisachers, dann hin zum Passübergang Bürersteig-Höhe (555 m, Bushaltestelle Linie Brugg - Mettau - Laufenburg). Rechts um das Bürerhorn herum erreichen wir den Laubberg (648 m), dessen kleine Bergkapelle uns zu einer kurzen Rast einlädt. Der weite Ausblick bei guter Witterung lässt hier die Herzen der Wanderer höher schlagen.

Der Weg führt weiter, dem Stationen- und Gansinger Panoramaweg folgend, über den Höhenzug zwischen den Ortschaften Oberhofen und Wil hinunter ins anmutige Mettauertal. Kurz vor Mettau - an der Postautohaltestelle „Linde“ (Punkt 352) - erreichen wir die Hauptstrasse Bürersteig - Gansingen - Etzgen. Das kleine Weindorf Mettau (346 m) mit seiner berühmten Barockkirche „St. Remigius“ bildet den Abschluss des erlebnisreichen Fricktaler Höhenweges. Im heimeligen Landgasthaus „zur Linde“, direkt gegenüber der Kirche und der Bushaltestelle „Post“, können sich die müde gewordenen Glieder wieder erholen. Auch das Gasthaus zum „Sternen“ lädt durstige und hungrige Wanderinnen und Wanderer zur Einkehr ein.

Zum Abschluss der Fricktaler Höhenwanderung lohnt sich eine Besichtigung der reizvollen Mettauer Dorfkirche alleweil. Das im Jahre 1776 zu Ehren des heiligen Remigius geweihte Gotteshaus ist ein Kleinod spätbarocker Baukunst und steht heute unter Eidgenössischen Denkmalschutz.

Auskunft und weitere Unterlagen über den Fricktaler Höhenweg (Wandervorschläge für Vereine und Gruppen, Übernachtungsmöglichkeiten sowie des öffentlichen Verkehr) sind durch Max Mahrer, Kraftwerkstrasse 34, 4313 Möhlin, Telefon 061 851 14 73 oder Tourismusbüro Rheinfelden, Telefon 061 833 05 25 erhältlich.

Wer den ganzen Fricktaler Höhenweg bewältigt hat, kann am Schluss der Route bestimmt allen Wanderfreunden zurufen:

Bezaubernd der Sonnen-, Laub- und Tiersteinberg
herrlich hier das Wandern;
köstlich schmeckt der Wein und s'Bier
im Fricktal - ach wie schön ist's hier!

Max Mahrer,
Initiator des Höhenweges

Etwas Fricktaler Geschichte

In der Landschaft des Fricktals bewegt sich der Wanderer auf geschichtsträchtigen Boden. Dies bringt auch der Wegweiser des Fricktaler Höhenweges zum Ausdruck. Die blauen Schilder ziert ein Wappen, das auf weissem Grund ein grünes Lindenblatt zeigt. Es handelt sich dabei um das Hoheitszeichen des Kantons Fricktal, das auf die bewegte Vergangenheit der Grenzregion zwischen Jura und Rhein hinweisen soll.

Als die Eidgenossen 1415 den Aargau eroberten, besetzten die Berner zur Sicherung der Juraübergänge auch die nördlichen Ausgangspunkte der Passstrassen (Densbüren, Effingen, Bözen, Hottwil, ...). Das politische Fricktal - bestehend aus den heutigen Bezirken Rheinfelden und Laufenburg - blieb bis zum Jahre 1801 Teil des vorderösterreichischen Kaiserreiches. Unter dem Dreissigjährigen Krieg (1618 - 1648) litt das Fricktal unsäglich, während die benachbarten Eidgenossen in tiefem Frieden lebten. Mord, Brandschatzungen, Plünderungen durch die schwedischen Krieger gehörten zur Tagesordnung.

1799 erfolgte der Einmarsch der Franzosen ins Fricktal, das erneut schwer geplündert wurde. 1801 musste die Donaumonarchie auf das ihr seit 1386 gehörende Gebiet verzichten, worauf der Waldshuter Arzt Dr. Sebastian Fahrländer 1802 den helvetischen Kanton Fricktal gründete. Das Staatswesen, dem eine eigene Verfassung zugrunde lag, gliederte sich in die drei Gerichtsbezirke Rheinfelden, Frick und Laufenburg.

Dem souveränen Fricktal war jedoch nur eine kurze Lebensdauer beschieden. Wirtschaftlich bankrott, wurde die Republik im Jahre 1803 durch die von Napoleon Bonaparte diktierte Mediationsakte dem neu geschaffenen Kanton Aargau zugewiesen.

Einer der drei Sterne im Wappen des Kantons Aargau repräsentiert das Fricktal.

Möhlin, im Frühling 2004