



# Fricktaler Höhenweg





**Aktiv**

**Mit uns sind Sie  
stets gut unterwegs.**

Das sichere Gefühl.



**Aargauische  
Kantonalbank**



## Der Fricktaler Höhenweg

Entlang des Fricktaler Höhenwegs erleben Sie das Fricktal von seiner schönsten Seite. Wenn Kirschblüten blühen, Wiesen in gelb erstrahlen und die Rast an der Grillstelle oder im Restaurant so gemütlich ist, dass man am liebsten immer verweilen möchte, wenn im Herbst die farbigen Blätter den Waldweg bedecken und in winterklarer Luft die Höhen des Fricktals, des Schwarzwalds und des Baselbiets in Weiss in den Himmel ragen.

Max Mahrer, Möhlin, initiierte 1988 und unterhält auch heute noch den Fricktaler Höhenweg, der heute gut ausgeschildert mit einer Gesamtlänge von ca. 60 Kilometern von der Zähringerstadt Rheinfelden über die Höhen des Tafeljuras, nach Frick und weiter bis ins Weindorf Mettau führt. Die Wegstrecken sind mit blauen Wanderwegtafeln ausgeschildert, gekennzeichnet mit dem Fricktaler Lindenblatt.

Wir freuen uns, Ihnen einen Wanderführer zu bieten, der Ihnen, lieber Fricktal-Kenner und -Entdecker, ein Begleiter für genussreiche Wanderungen in einer herrlichen Region sein soll.

Tourismus Rheinfelden, Jurapark Aargau

Rheinfelden – Zeiningen	<b>Etappe 1</b>
Zeiningen – Wegenstetten	<b>Etappe 2</b>
Wegenstetten – Frick	<b>Etappe 3</b>
Frick – Mettau	<b>Etappe 4</b>

Erklärung Piktogramme:

 Unterkunft

 Restaurant

 Postauto

 Bahnanschluss

# 1 Rheinfelden – Zeiningen

## Rheinfelden

Rheinfelden, die älteste Zähringerstadt der Schweiz, blickt auf eine reiche Vergangenheit zurück. Die unzähligen Sehenswürdigkeiten der Altstadt lassen nicht nur auf eine reiche und spannende Geschichte schliessen, sondern erzählen auch viele Kuriositäten.

So zum Beispiel die Sage vom tapferen Schneider, der Rheinfelden während des Dreissigjährigen Krieges von den Schweden befreite. Oder die Turmuhr, die heute noch sieben Minuten zu früh schlägt. Ein ortskundiger Stadtführer führt Sie gerne durch die Altstadt und erzählt Ihnen mehr über Rheinfelden und seine Geschichte.

Auch für weitere Erlebnisse wird in Rheinfelden gesorgt. Besuchen Sie das Feldschlösschen, die grösste Bierbrauerei der Schweiz, oder entspannen Sie in der Wellnesswelt sole uno.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Tourismus Rheinfelden, Tel. 061 835 52 00, [www.tourismus-rheinfelden.ch](http://www.tourismus-rheinfelden.ch), [tourismus@rheinfelden.ch](mailto:tourismus@rheinfelden.ch)

Rheinfelder Altstadt



## Öffentliche Verkehrsmittel

Anreise: mit dem Zug oder Postauto nach Rheinfelden SBB

Rückreise ab Zeiningen: mit dem Postauto nach Möhlin SBB, weiter mit dem Postauto oder Zug nach Rheinfelden

## Sehenswertes

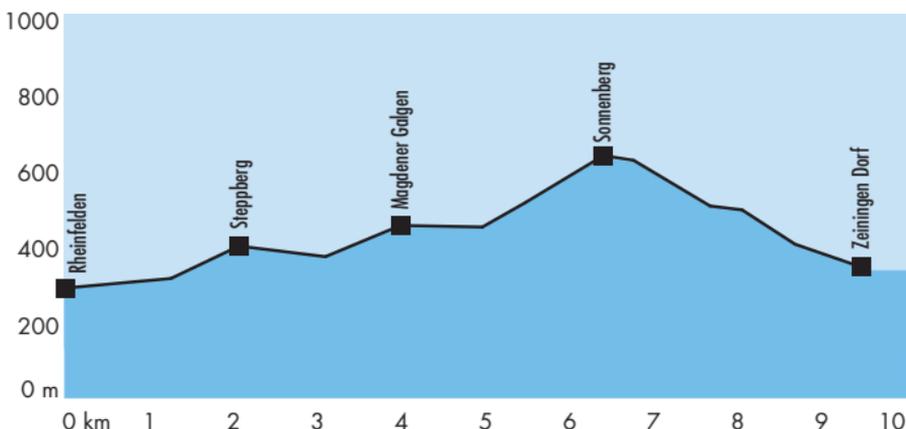
Altstadt in Rheinfelden  
Aussichtsturm Sonnenberg

## Verpflegung

Turmstube der Naturfreunde auf dem Sonnenberg  
diverse Grillstellen  
Restaurants in Zeiningen:  
Gasthaus zur Traube  
Pizzeria Due Maestri

Ausgangspunkt ist mit 285 m ü.M. der Bahnhof der Zähringerstadt Rheinfelden. Die Route führt zunächst über den bewaldeten Steppberg (395 m) hinauf zur langgestreckten Kuppe des Magdener Galgens (449 m) und steigt über diesen Höhenzug bis zum Aussichtsturm und Rastort auf den weit herum bekannten Sonnenberg (632 m). Von der Plattform ist der Rundblick herrlich! Der Bergkrete folgend, führt der Weg hinunter zum Dorf Zeiningen.

<b>Rheinfelden SBB</b>	Start	2 Std. 35 min.	   
<b>Steppberg</b>	35 min.	2 Std. 10 min.	
<b>Magdener Galgen</b>	1 Std. 10 min.	1 Std. 40 min.	
<b>Sonnenberg</b>	2 Std. 05 min.	1 Std. 00 min.	 nur So. offen
<b>Zeiningen Dorf</b>	2 Std. 50 min.	Start	 



### Zeiningen

Die Zeinger St. Agatha-Kirche gilt als besondere Sehenswürdigkeit. Sie hat erlesene Altäre, eine schöne Kanzel, kunstvolle Gewölbefresken und einen prachtvollen Hauptfresco. Die Kirche mit Pfarrhaus steht unter eidgenössischem, das Missionskreuz auf dem Kirchhof von 1776 sowie das Louis-XVI-Wirtshauschild beim Gasthaus Traube von 1800 unter kantonalem Denkmalschutz. Als besondere Naturobjekte gelten der Aegelsee, Gesteinsformationen im Gebiet «Chällerlöcher», der Bönistein, Verwerfungen und Löcher auf dem Zeinger Berg und dem Schönenberg, Weiher in den Gebieten «Bärmegge» und «Haselrusch» sowie das Naturschutzreservat «Bättlerchuchi».

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gemeinde Zeiningen, Tel. 061 855 90 11, [www.zeiningen.ch](http://www.zeiningen.ch), [kanzlei@zeiningen.ch](mailto:kanzlei@zeiningen.ch)

Zeiningen



## Öffentliche Verkehrsmittel

Anreise nach Zeiningen:  
mit dem Postauto ab  
Möhlin SBB

Rückreise ab Wegenstetten:  
mit dem Postauto über  
Zeiningen nach Möhlin SBB

## Sehenswertes

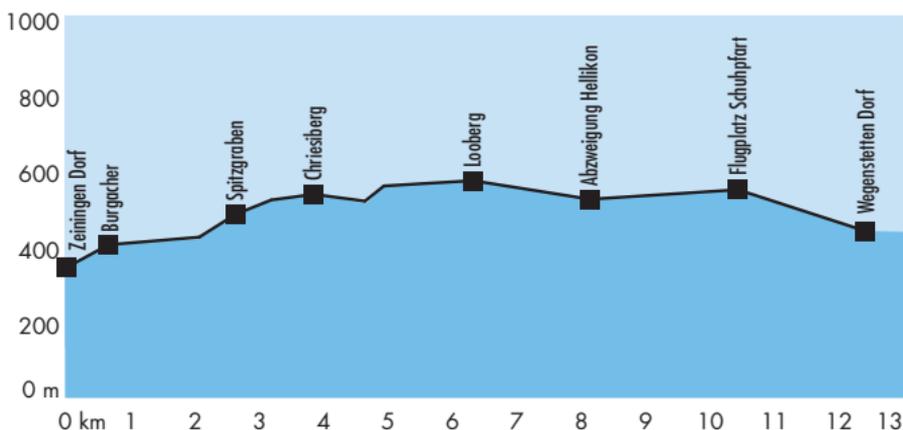
St. Agatha-Kirche  
Missionskreuz  
Wirtshauschild  
Galerie auf dem Looberg  
von Paul Agustoni

## Verpflegung

diverse Grillstellen  
Restaurant Air Pick,  
Flugplatz

Ab einer Bushaltestelle in Zeiningen erreicht man nach einem Anstieg zum Burgacherhof den aussichtsreichen Waldrand des Zeiningerbergs oberhalb der Rebberge. Dem Spitzgraben aufwärts, folgt der landschaftlich reizvolle Chriesiberg (450 m). Richtung Flugplatz Schupfart (545 m) marschieren wir über die fruchtbare Tafeljura-Hochebene von Looberg (571 m) und Wabrig (556 m) und von dort Richtung Wegenstetten oder weiter entlang des Fricktaler Höhenwegs Richtung Tiersteinberg (siehe nächste Etappe).

<b>Zeiningen Dorf</b>	Start	3 Std. 10 min.	 
<b>Burgacher</b>	15 min.	3 Std. 00 min.	
<b>Spitzgraben</b>	45 min.	2 Std. 30 min.	
<b>Chriesiberg</b>	1 Std. 05 min.	2 Std. 10 min.	
<b>Looberg</b>	1 Std. 40 min.	1 Std. 35 min.	
<b>Abzweigung Hellikon</b>	2 Std. 05 min.	1 Std. 05 min.	
<b>Flugplatz Schupfart</b>	2 Std. 40 min.	35 min.	
<b>Wegenstetten Dorf</b>	3 Std. 05 min.	Start	 



### Burgruine Alt-Tierstein

Die auf einem Bergsturzblock gelegene Burganlage gilt als die Stammburg der Grafen von Tierstein. Sie blieb bis zu ihrer Aufgabe im 15. Jahrhundert im Besitz der Familie. Bis zum Beginn des 14. Jahrhunderts dürfte sie zumindest teilweise als Sitz der Grafen benutzt worden sein, später aber lediglich als Verwaltungssitz für einen Vogt gedient haben. Alt-Tierstein wurde 1934/35 unter der Leitung von Hans Erb durch das erste schweizerische archäologische Arbeitslager des freiwilligen Arbeitsdienstes vollständig ausgegraben und konserviert. Das umfangreiche Fundmaterial, massgeblich Abfälle aus dem Alltagsleben wie Keramik, Knochen usw., bezeugen die Besiedlungszeit der Anlage vom 11. bis ins 15. Jahrhundert. Es finden sich auch Objekte aus der Spätbronzezeit, somit war der Ort schon 1000 v. Chr. belegt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gemeinde Gipf-Oberfrick, Tel. 062 865 80 40, [www.gipf-oberfrick.ch](http://www.gipf-oberfrick.ch), [kanzlei@gipf-oberfrick.ch](mailto:kanzlei@gipf-oberfrick.ch)

Gipf-Oberfrick



## Öffentliche Verkehrsmittel

Anreise nach Wegenstetten:  
mit dem Postauto ab  
Möhlin SBB über Zeiningen

Rückreise ab Frick SBB:  
mit dem Zug oder Postauto  
in diverse Richtungen

## Sehenswertes

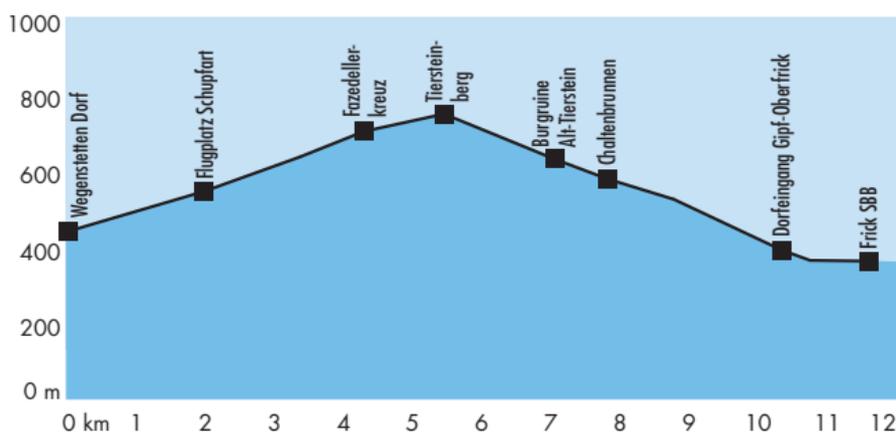
Burgruine Alt Tierstein  
Sauriermuseum in Frick

## Verpflegung

Gasthaus Adler  
(Wegenstetten)  
diverse Grillstellen  
Restaurants in Frick

Ab Wegenstetten führt der Wanderweg Richtung Flugplatz Schupfart. Danach beginnt der Aufstieg über das Fazadellerkreuz zum 749 m hohen Tiersteinberg, wo die herrliche Aussicht über die weiten Höhenzüge des Schwarzwaldes den Aufstieg vergessen lässt. Der Abstieg führt an der sanierten Burgruine Alt-Tierstein (630 m) vorbei über die Flur Chaltenbrunnen (578 m) nach Frick.

<b>Wegenstetten Dorf</b>	Start	3 Std. 00 min.	 
<b>Flugplatz Schupfart</b>	35 min.	2 Std. 35 min.	
<b>Fazedellerkreuz</b>	1 Std. 15 min.	2 Std. 00 min.	
<b>Tiersteinberg</b>	1 Std. 35 min.	1 Std. 45 min.	
<b>Burgruine Alt-Tierstein</b>	1 Std. 55 min.	1 Std. 15 min.	
<b>Chaltenbrunnen</b>	2 Std. 05 min.	1 Std. 00 min.	
<b>Dorfeing. Gipf-Oberfr.</b>	2 Std. 40 min.	15 min.	
<b>Frick SBB</b>	2 Std. 55 min.	Start	   





- Fricktaler Höhenweg
- Wanderwege
- Bahnlinie mit Station
- Bahnlinie für Güterverkehr
- Wichtige Buslinie mit Station

- Schifffahrtslinie Rheinfelden-Basel
- Fähre
- Ausflugschiff



- Aussichtspunkt
- Aussichtsturm

- Ausflugsrestaurant
- Thermalbad
- Sportflugplatz (Rundflüge)

- Prähistorische Fundstelle
- Römische Fundstelle

- Ruine
- Burg/Schloss

- Saline
- Museum

- E.W. Umschaltstelle
- Bergwerk

- Bushaltestelle
- Bahnhof

© Max Mahrer, 4313 Möhlin  
 1. Auflage 2003, alle Rechte vorbehalten  
 Zeichnung Panorama: Arne Rohweder, 8127 Forch



### Sauriermuseum

Als einziges Museum der Schweiz zeigt das Sauriermuseum Frick ein vollständiges Skelett des Dinosauriers Plateosaurus, welches in einer Tongrube bei Frick geborgen werden konnte. Das Museum befindet sich nur 5 Gehminuten vom Bahnhof Frick entfernt. Folgen Sie einfach den Saurier-Museum-Schildern. Die Öffnungszeiten sind jeweils am Sonntag von 14 – 17 Uhr. Für Gruppen werden auch Führungen ausserhalb der Öffnungszeiten angeboten. Für die Fossiliensuche steht ein Klopflplatz mit fossilhaltigen Gesteinsbrocken zur Verfügung. Hier darf jederzeit, ohne Anmeldung nach Fossilien gesucht werden. Als einzigartige Ergänzung zum Sauriermuseum können die Besucher auf dem Dino-Lehrpfad viele Informationen zur Erdgeschichte und Dinosaurier erfahren. Im Wälchligarten, am Ende des Pfades, befindet sich ein Aufenthaltsplatz mit grossem Grill.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 062 865 28 06 oder [www.sauriermuseum-frick.ch](http://www.sauriermuseum-frick.ch)

Dinosaurier bei Frick



Weiler Sennhütten

## Öffentliche Verkehrsmittel

Anreise nach Frick SBB:  
mit dem Zug oder Postauto

Rückreise ab Sennhütten:  
4 Kilometer Fussmarsch  
nach Effingen, weiter mit  
dem Postauto nach Frick  
oder Brugg SBB

## Sehenswertes

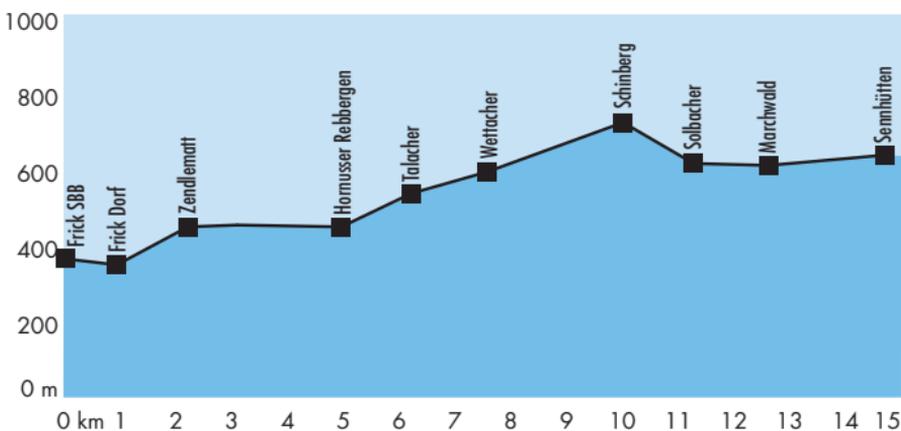
Sauriermuseum Frick

## Verpflegung

diverse Grillstellen  
Herberge im Weiler Senn-  
hütten

Die Höhenroute erstreckt sich vom Bahnhof Frick zuerst durch das Dorfzentrum, dann hinauf über die Zendlematt 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) gelangen wir zur südlichen Schinberghalde, von wo aus der markante und aussichtsreiche Schinberg-Grat (722 m) zu erreichen ist. 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).

<b>Frick SBB</b>	Start	3 Std. 40 min.	   
<b>Frick, Dorf</b>	15 min.	3 Std. 25 min.	
<b>Zendlematt</b>	40 min.	3 Std. 05 min.	
<b>Hornusser Rebbergen</b>	1 Std. 20 min.	2 Std. 25 min.	
<b>Talacher</b>	1 Std. 45 min.	2 Std. 10 min.	
<b>Wettacher</b>	2 Std. 10 min.	1 Std. 50 min.	
<b>Schinberg</b>	2 Std. 50 min.	1 Std. 15 min.	
<b>Solbacher</b>	3 Std. 10 min.	50 min.	
<b>Marchwald</b>	3 Std. 30 min.	30 min.	
<b>Sennhütten</b>	4 Std. 00 min.	Start	 auf Anfrage



**Mettau**

Eine Sehenswürdigkeit ist die St. Remigius Kirche in Mettau. Im Auftrag des Klosters Säkingen wurde die Kirche von 1773 – 1775/76 im kunstreichen Barockstil errichtet. Die Barockkirche von Mettau mit den theologisch korrekt gemalten Gewölbefresken ist eine der schönsten Kirchen des Fricktals.

Das Dorf Mettau liegt am historischen Flösserweg. Bis Ende des 19. Jahrhunderts spielte das Flössergewerbe hier eine bedeutende wirtschaftliche Rolle. Geschickt geleiteten die Flösser ihr Holz die grossen Flüsse hinunter, so auch von Stilli via Aare und Rhein nach Laufenburg. Die Rückkehr erfolgte zu Fuss durch das malerische Mettauertal, wo sie im Gasthaus zum Bären in Hottwil Rast einlegten und sich bei einem kühlen Bier von ihren Strapazen erholen konnten. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gemeinde Mettau, Tel. 062 875 26 20, [www.mettau.ch](http://www.mettau.ch), [www.floesserweg.ch](http://www.floesserweg.ch), [www.cheisacherturm.ch](http://www.cheisacherturm.ch) und [www.baeren-hottwil.ch](http://www.baeren-hottwil.ch)

Mettau



Cheisacherturm



## Öffentliche Verkehrsmittel

Anreise nach Sennhütten: mit Zug bis Frick SBB, weiter mit dem Postauto bis Effingen, dann 4 Kilometer Fussmarsch bis Sennhütten

Rückreise ab Mettau: mit dem Postauto über Laufenburg, mit dem Zug oder Postauto weiter nach Frick SBB

## Sehenswertes

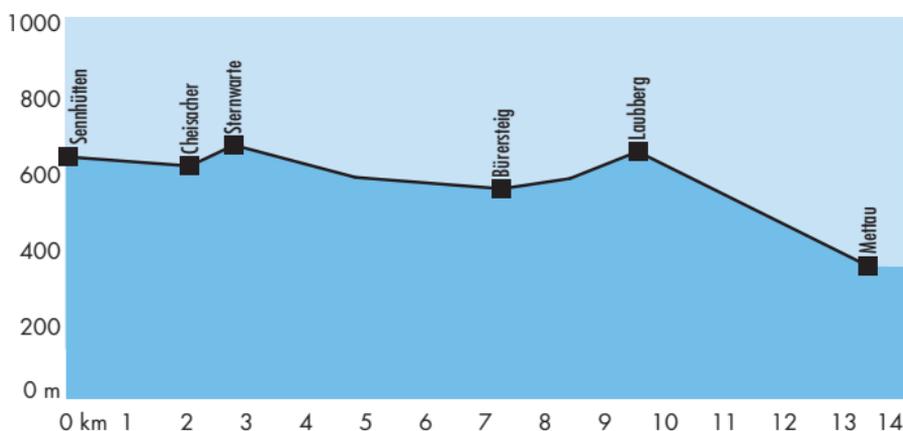
Cheisacherturm  
Bergkapelle Laubberg  
St. Remigius Kirche, Mettau

## Verpflegung

diverse Grillstellen  
Restaurant zur Linde

Weiter geleitet uns der Weg zur Ampferenhöhe und nach einem kurzen Waldstück links hinauf zur Sternwarte und zum Cheisacherturm. Von der Aussichtsplattform des 24 m hohen Turms bietet sich ein beeindruckender Rundblick auf die waldreichen Jurahöhen, hinunter in das Dorf Sulz, bis hin zum Schwarzwald und den Alpen. Vorwiegend im Wald verläuft anschliessend die Höhenroute über die Bergkuppe des Cheisachers, dann hin zum Passübergang Bürersteig-Höhe (555 m). Rechts um das Bürerhorn herum erreichen wir den Laubberg (648). Der Weg führt weiter, dem Stationen- und Gansinger Panoramaweg folgend, über den Höhenzug zwischen den Ortschaften Oberhofen und Wil hinunter ins anmutige Mettauertal und nach Mettau. Auf dem Weg vom Cheisacher zum Bürersteig kommen Sie am Perimukweg vorbei. [www.perimuk.ch](http://www.perimuk.ch).

<b>Sennhütten</b>	Start	3 Std. 35 min.	
<b>Cheisacherturm</b>	30 min.	3 Std. 05 min.	
<b>Sternwarte</b>	45 min.	2 Std. 55 min.	
<b>Bürersteig</b>	1 Std. 50 min.	1 Std. 45 min.	
<b>Laubberg</b>	2 Std. 30 min.	1 Std. 15 min.	
<b>Mettau</b>	3 Std. 25 min.	Start	 





# TourismusRheinfelden

## Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten

Informationen zu Verpflegungs- und Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie auf der Homepage von Tourismus Rheinfelden. Gerne stellt Tourismus Rheinfelden für Gruppen auch ein Wanderprogramm mit Verpflegung und Transport zusammen. Fragen Sie uns, wir organisieren Ihre Gruppenreise!

Tourismus Rheinfelden, Stadtbüro,  
Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden, Tel. 061 835 52 00  
[www.tourismus-rheinfelden.ch](http://www.tourismus-rheinfelden.ch)



REGIONALER  
NATURPARK



## Landschaftsjuwelen im Jurapark entdecken

Der Fricktaler Höhenweg liegt grösstenteils im Gebiet des Juraparks Aargau. Die parkeigenen Landschaftsführerinnen und Landschaftsführer wissen Interessantes über Landschaft und Natur des Regionalen Naturparks zu berichten. Zu jeder Jahreszeit führen sie Gruppen und Familien durch den Jurapark und zeigen ihnen die Perlen der Parklandschaft.

Jurapark Aargau, Linn 51, 5225 Bözberg, Tel. 062 877 15 04,  
[www.jurapark-aargau.ch](http://www.jurapark-aargau.ch) oder bei Tourismus Rheinfelden.

## Impressum

**Herausgeber** Tourismus Rheinfelden, Jurapark Aargau

**Gestaltungskonzept** Traktor Grafikatelier, Basel

**Layout und Druck** Binkert Buag AG

**Höhenprofile** gesponsert durch KOCH + PARTNER

**Fotos** Gerry Thönen, Tourismus Rheinfelden, Jurapark Aargau

**Routenbeschrieb** Max Mahrer, Möhlin

Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung:



Stiftung  
**proFricktal**  
vom Fricktal – fürs Fricktal

## Kartenmaterial und Führer

- Aargauer Wanderkarte 1:50000
- Offizielle Wanderkarte der Schweiz Nr. 214T/Liestal
- Dreiklang Landschaftsführer AARE-JURA-RHEIN
- Freizeitkarte Dreiklang Aare-Jura-Rhein



## Freizeitvergnügen in der gelben Klasse

Entdecken Sie den Fricktaler Höhenweg und unsere weiteren Ausflugstipps! [www.postauto.ch/freizeitklick](http://www.postauto.ch/freizeitklick)



**PostAuto**

*Die gelbe Klasse.*

# Landschaftsjuwelen finden Sie im Jurapark Aargau.

Erleben Sie die grüne  
Schatzkammer.



REGIONALER  
NATURPARK



[www.jurapark-aargau.ch](http://www.jurapark-aargau.ch)

Foto: U. Brack

