

## Frick nach Mettau 2. Tag (30 Kilometer)

Die Richtzeiten verstehen sich für gute Einzelwanderer oder kleinere Gruppen, ohne Pausen.

### Strecke und Dauer:

Start 7h15:

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

### Beschreibung der Route:

Die Höhenroute erstreckt sich vom Bahnhof Frick (361 m) aus, weiter zuerst durch das Zentrum des Marktfleckens, anschliessend hinauf über die Flur Zeindlematt zum ausblickreichen Waldrand des Frickberges (487 m) und führt weiter meistens am Waldrand entlang Richtung Osten. Kaum verlassen wird 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 Schynbergshalde, von wo aus der markante und aussichtsreiche Schynbergs-Grat (722 m) zu erreichen ist. Eine ideale 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 ausgebauter Rastplatz und eine Waldschenke mit Übernachtungsmöglichkeit in der Herberge. Weiter geleitet uns der Weg des Lindenblattes zur Ampferenhöhe und nach einem kurzen Waldstück links hinauf zur Sternwarte und zum prächtigen Sulzer Aussichtsturm Cheisacher (698 m). Im weiten Umkreis bietet sich hier eine atemberaubende Aussicht auf die walddreichen Jurahöhen, hinunter in das Dorf Sulz sowie hinüber in den benachbarten Schwarzwald. Vorwiegend im Wald verläuft anschliessend die Wanderroute über die langgezogene Bergkuppe des Cheisachers (Einweihung Aussichtsturm 30.4./1.5.2011), dann hinüber zum Passübergang Bürersteig (555 m, Bushaltestelle der 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 Postauto-Haltestelle Linde (Punkt 352), erreichen wir die Hauptstrasse Bürersteig - Gansingen - Etzgen. Das kleine Weinbaudorf Mettau (345 m) mit seiner festlichen 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 müdgewordenen Glieder wieder erholen. Auch das Gasthaus zum Sternen ladet die durstige und hungrige Wanderschaft zur Einkehr ein. Zum Abschluss der Fricktaler Höhenwanderung lohnt sich eine Besichtigung der reizvollen Mettauertal Dorfkirche alleweil. Das im Jahre 1776 zu Ehren des heiligen Remigius geweihte Gotteshaus ist ein Kleinod spätbarocker Baukunst und steht heute unter Denkmalschutz der Eidgenossenschaft.

31.08.2017/who