

## Frick nach Rheinfeldern 2. Tag

### Strecke und Dauer:

Start 5 h, aufwärts 520 m, abwärts 540m

Route: Frick 361m - oberer Dorfrand von Gipf (25min) - Ruine Alt Tierstein 615m (50min) - Tiersteinberg 749 m (40min) - Frozedelle 703m (15min) - Flugplatz Schupfart 545m (40min) - Looberg 509m (1 h) - Chriesiberg 533m (30min) - Zeiningen 340 m (40min) - Sonnenberg 632m (1 h) - Galgen 449m (35min) - Rheinfeldern 280m (1 h)

### Hinweise:

Höhepunkte der zweiten Etappe sind die Ruine Alt Tierstein und der kleine Flugplatz Schupfart mit seinem Ausflugsrestaurant sowie der Aussichtsturm und die uralten Grenzsteine auf dem Sonnenberg. In Rheinfeldern lohnt sich die Besichtigung der Altstadt.

### Beschreibung der Route:

Asphaltiert ist die Strecke von Frick bis zu den obersten Häusern von Gipf, der Höhenweg über den Looberg, sowie 10 Minuten vor Zeiningen, total rund 5 km (Ausweichmöglichkeit ist beschrieben).

Die ersten 10 Minuten auf dem Trottoir von Frick Richtung "Gipf-Oberfrick" sind die unangenehmsten des Tages; kurz nach der Unterführung des Bahngleises in Gipf führt der Fricktaler Höhenweg rechts in ein ruhiges Quartier. Nach einem Brücklein gehts an den obersten Häusern vorbei ziemlich steil zur Anhöhe Egg hinauf, wo sich das Strässchen zu einem schönen Wanderweg wandelt.

Blumenwiesen mit vielen Kirschbäumen (wir streifen den "Fricktaler Chriesiweg") und fruchtbare Äcker erfreuen das Auge; eine Feuerstelle lockt zur ersten Rast - hier die Richtung halten. Wir kommen an verschiedenen Wildgehegen vorbei und wandern in einem Halbkreis zum Wald hinauf. Bequemer Weg durch den Wald zur Ruine Alt Tierstein, eine interessante, gut erhaltene Anlage auf drei Geländestufen mit wunderschönem Blick ins Tal. Picknickplatz mit Feuerstelle.

Für den Aufstieg auf den Tiersteinberg ist gut auf die blauen Wegweiser zu achten; zuverlässig weisen sie uns auf meist schmalen Pfaden im Zickzack zum langgezogenen Grat hinauf. Der bequeme Gratweg, mit Feuerstellen und Aussichtspunkten, mit Blick bis in den Schwarzwald hinaus, ist Wandergenuss pur. Auffallend sind die ausrangierten Bunker. Bei der Wegkreuzung Fazedelle ist der schöne Gratweg zu Ende, und wir machen eine Spitzkehre nach rechts.

Sanft führt uns der Weg bergab aus dem Wald, wo wir die Strasse überqueren und zum Gebäude des Flugplatzes Schupfart gelangen. Bei schönem Wetter kann man hier vom Restaurant aus dem Flugbetrieb auf der Rasenpiste zuschauen (Kinderspielplatz nebenan).

Auf verwinkelter Route führen uns die blauen Wegweiser durch die Felder. Unmarkierte Abzweigungen nicht beachten! Wo wir auf das Teersträsschen zum Looberg treffen, folgt der Höhenweg diesem Strässchen nach rechts, eine sonnige und aussichtsreiche Route hoch über dem Tal, doch leider auf Hartbelag.

\*Variante: Wer Wanderwege vorzieht, folgt hier dem gelben Wegweiser nach links, zuerst bergab Richtung Hellikon (Postautostation), dann kurz vor dem Dorf nach rechts Richtung Chriesiberg.

Beim Weiler Looberg zweigt der Fricktaler Höhenweg nach rechts ab. Über offene Felder und Waldstücke gelangen wir zu Punkt 508, wo die gelben und die blauen Markierungen wieder zusammentreffen. Schöne Sicht nach Bad Säckingen und in den Schwarzwald. 10 Minuten später treffen wir im Wald auf eine gedeckte Picknickstelle. Kurz nach dem Waldausgang weist ein Wegweiser überraschend nach rechts zu

den Zeininger Weinbergen. Eine steile Strasse führt zur Post und ins Dorfzentrum von Zeiningen hinunter, ein typisches Fricktaler Dorf mit alten Bauernhäusern.

In Zeiningen geht es durch den alten Dorfteil mit seinen Läden und Restaurants auf die andere Seite des Tals und bergauf Richtung Sonnenberg. Bald sind wir im Wald und steigen gleichmässig in die Höhe. Auf schönem Gratweg, vorbei an alten Grenzsteinen (hier verlief früher die Grenze zwischen der Eidgenossenschaft und Österreich), wandern wir zum Sonnenberg, ein schöner Aussichtspunkt mit einem 90 Jahre alten Aussichtsturm. An Sonntagen ist das Turmstübli offen; Bänke und Grill laden zur Rast ein. Auf dem Abstiegsweg kommen wir an weiteren Picknickplätzen vorbei - offenbar ist der Sonnenberg ein beliebter Ausflugsberg. Ein markanter Punkt ist der Galgen, mit Ruhebänken und Sicht auf Magden. Hier macht der Weg eine Spitzkehre. Durch den sturmgeschädigten Wald gelangen wir zu einem Wegweiser, wo unser Weg die gelbe Route wieder verlässt. Wir wandern weiter durch den Wald, parallel zur immer lärmigeren Autobahn, die wir nach dem Waldausgang überqueren. Die blauen Wegweiser führen uns durch ruhigere Quartiere direkt zum Bahnhof von Rheinfelden.

In Rheinfelden lohnt sich die Besichtigung der Altstadt sowie ein Besuch des Fricktaler Museums. Lohnenswert ist auch ein Bad im Thermalwasser des Kurzentrums mit seinem Sole-Aussenbad, der Saunalandschaft und dem orientalischen Hamam. Interessant ist auch die Besichtigung der Brauerei Feldschlösschen (Voranmeldung erforderlich). Eine weitere Möglichkeit wäre einen Abstecher nach Laufenburg für eine Stadtführung oder in die KulturWerk-Stadt Sulz (<http://www.kulturwerk-stadt.ch>).

31.08.2017/who