

Übernachtungen:

- 1. Nacht: Hotel Alte Post, Laufenburg
- 2. Nacht: Hotel Klosterhof, Wehr
- 3./4. Nacht: Hotel Danner, Rheinfelden
- Einzelzimmer je nach Unterkunft, in begrenzter Zahl. Doppelzimmer und Mehrbett-Zimmer üblich.

Anfallende Kosten:

- für 4 gebuchte Übernachtungen incl. 4x FS im DZ ca. 250 €, im EZ ca. 310 €
- Jeder Teilnehmer zahlt Übernachtung und Verzehr vor Ort selbst.
- Für Reiseorganisation und inhaltliche Begleitung wird keine Gebühr erhoben. Dafür aber die Mitgliedschaft im Schwäbischen Albverein gewünscht.
- bei Reiserücktritt müssen die jeweils anfallenden Stornogebühren der Übernachtungsbetriebe übernommen werden, sofern keine Ersatzperson gefunden wird.
- An-/Abreise nach Möglichkeit mit ÖNV (Rheintalbahn Vollsperrung)



Vortreffen:

- **Freitag, 17. April 2026** um 18 Uhr, Gutenbergstr. 7, Meßkirch.

Leitung:

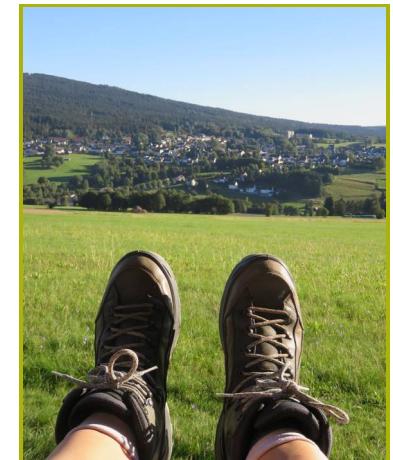


Anita Metz
qualifizierte Pilgerbegleiterin

Nähtere Informationen
und Anmeldung unter:

Tel.: 07575-926972
E-Mail:
a.metzkirch@online.de

Alles hat seine Zeit...



Liegen - Sitzen - Stehen - Gehen

Spirituelle Pilgerwanderung
auf dem

Hochrhein-Jakobusweg
von
Waldshut bis Basel



vom 18. bis 22. Mai 2026

Veranstalter:

Schwäbischer Albverein Meßkirch
www.messkirch.albverein.eu



Pilgern bewegt!

In unserer schnellebigen und hektischen Zeit, wird nicht mehr gegangen, sondern gefahren. Pilgern bedeutet für eine gewisse Zeit auszusteigen, zu entschleunigen. Das längere „zu Fuß gehen“, wieder einüben und dabei seinen eigenen Körper bewusst wahrnehmen und seine vielfältigen Funktionen neu entdecken.

Wer diesen Wunsch verspürt, aber nicht alleine losgehen will, kann es hier in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten tun.



Pilgerthema: Liegen – Sitzen – Stehen - Gehen

Alles hat seine Zeit: bewegen und ruhen, tun und lassen, regenerieren und auftanken. Pilgern heißt nicht nur laufen, laufen...., sondern in allem die richtige Balance für Körper, Geist und Seele zu finden.

Die Pilgertage unterscheiden sich von anderen Wanderungen, durch das Angebot von spirituellen Impulsen und auch immer mal wieder das Gehen in Stille.

Geplanter Ablauf

Start: Mo. 18. Mai 26, morgens,

Ende: Fr. 22. Mai, 26, abends,

Gesamte Gehstrecke: ca. 85 km, auf dem Hochrhein-Jakobsweg und Hochrhein-Höhenweg.



1. Tag Waldshut - Laufenburg 20 km

Anreise, nach Möglichkeit mit Bus und Bahn. Nach dem Pilgersegen in der Kirche, geht es aus der Stadt, dem Rhein zu. Ganz nah vorbei am KKW Leibstadt, wechseln wir bei Albbruck auf Schweizer Boden. Hinter Schwaderloch erwartet uns heute die einzige nennenswerte Steigung. Nach Etzgen zieht der Rhein nochmals eine Schleife. Wir überqueren die Rheinbrücke und erreichen unser Etappenziel Laufenburg/Baden, mit ihrem historischen Stadt kern.

2. Tag Laufenburg – Wehr 20 km

Heute folgen wir nicht westwärts dem Wasser des Rheins, sondern wenden uns dem Schwarzwald zu. Nach Niederhof, Zechenwihl, kommt uns im engen Tal das Wasser der Murg entgegen. Steigen auf die Hoch ebene des Hotzenwaldes auf, wo wir den Ort Egg erreichen. Am Gückelfels kann man beim Ausblick auf's Rheintal, die Höhe erahnen, die bewältigt wurde. Nach dem Abstieg erreichen wir unser Hotel in Wehr.

3. Tag Wehr – Rheinfelden 15 km

Wir verlassen die Stadt an der Wehra in westlicher Richtung und kommen durch Niederdossenbach und Hollwangen. Durch zahlreiche Waldungen, steigen wir wieder zum Rheintal ab. Bei der Bettlerkuchi

Beuggen, treffen wir auf den Uferweg des Rheins. Ihm folgen wir rechtsseitig, vorbei am Schloss Beuggen, bis ins badische Rheinfelden, wo unser Nachtquartier wartet.

4. Tag Rheinfelden – Grenzach 16 km

Dem Rhein kehren wir heute den Rücken zu und betrachten ihn später von den Anhöhen, der Vorberge des Schwarzwalds. Über Nollingen, kommen wir nach Degerfelden, das am Taleinschnitt des Dinkelberges liegt. Anschließend geht es hinauf zum Rührberg, der die Passhöhe zwischen Grenzach und Inzlingen bildet. Der Abstieg zum Rhein, erfolgt auf schmalen Pfaden durch die Schlucht des Ruschbachs. In Grenzach fahren wir mit dem Bus zurück zum Hotel nach Rheinfelden.



5. Tag Grenzach – Basel 10 km

Mit dem Bus fahren wir an den Ausgangspunkt in Grenzach. Wir wählen für die letzten Kilometer ins Zentrum von Basel, den Höhenweg, der noch viel Natur zu bieten hat. Am Hörnli-Friedhof sind wir bereits in der Schweiz. Der Weg führt an den Rhein, den wir überqueren, um dann nach weiteren Kilometern, unser Ziel, das Basler Münster zu erreichen. Hier schließen wir die Pilgertage ab, bevor wir mit der Bahn am Nachmittag die Heimreise antreten.