



**3h**

**Wanderkarte/n 1:50'000 224T**  
**Gesamtaufstieg 604m**

**Länge 11.3km**  
**Gesamtabstieg 382m**



Das Loster Mineralwasser war schweizweit bekannt, als es im Coop-Laden noch unter der eigenen Marke verkauft wurde. Heute steht eine moderne Abfüllanlage am Nordrand des Dorfes, und es fährt gar ein Bus dorthin. Ich steige jedoch ein paar Stationen vorher aus, und folge dem Wanderweg am westlichen Hang des Tales.

Ungefähr parallel zur Hauptstrasse erklimme ich die Höhe Hemmet unterhalb des gut sichtbaren Schlosses Wartenfels. Der Weg dorthin führt aber über das obere Gebäude von Bad Losterf und über eine weite Kehre hinter der Geländekante. Umso grösser ist der WOW-Effekt, wenn ich in die Lichtung mit den ehrwürdigen Mauern hinaus trete und auf das Losterf Häusermeer blicke.

Die Höhe des Dottenbergs erreiche ich auf einem Waldsträsschen mit zwei Spitzkehren. Zwar marschiere ich auf der Südflanke bergwärts, aber der Schatten der Bäume mildert die Hitze der Sonne am wolkenlosen Himmel.

Von jenseits der Mulde Sunneweid grüsst bereits die Burgruine Frobürg. Dieses historische Gebäude hat eine bewegte Geschichte hinter sich, aber der Standort mag mich nicht so richtig überzeugen: Welcher Passübergang oder welches Engnis konnte von dort oben überwacht werden? Jedenfalls werden meine Schritte bei ihrem Anblick spürbar länger, und die Pause im Restaurant Frobürg verschiebe ich auf nach der Besichtigung der Mauerreste.

Nach dem schmackhaften Mittagessen ziehe ich weiter und schwenke bei der Gabelung nach Westen Richtung Wisnerhöchi. Das topografische Gesicht der Gegend mag typisch für diese Art Jura sein, aber der Ausblick reicht in keiner Richtung besonders weit.

Ich steige also auf gegen die deutliche Krete des südlich gelegenen Buechbergs. Von hier sehe ich weiter unten wenigstens den Golfplatz, ohne mich fürchten zu müssen, einen zu weit geschlagenen Ball an den Kopf zu kriegen! Nach einer Schleife senkt sich der Weg zu den Häusern von Hauenstein mit einer Busstation an der Hauptstrasse.

## Frobürg

Eine der grössten mittelalterlichen Burganlagen im Gebiete des Jura stand auf einem Felsrücken in der Gemeinde Trimbach. Heute sind von der einst stolzen Frobürg nur noch ein paar Mauerreste zu sehen, aber auch diese sind schon einen Besuch wert. Nicht nur lässt sich die schiere Grösse anhand der noch stehenden Mauern erahnen, auch der Blick in die unverbaute Runde ist wunderschön und zeigt den Jura von seiner besten Seite.

Der Ort war schon in der Bronzezeit, also die Zeit zwischen 2000 und 1000 v.Chr., und später auch während der Zeit der Römer besiedelt. Im 10. Jhrd. war die Region um Olten Heimat des bedeutendsten Adelsgeschlechtes derer „von Frobürg“. Sie verbreiteten sich rasch auf dem ganzen Jura-Höhenzug erschlossen die Gegend durch Rodungen und immer neue Siedlungen. Während rund 300 Jahren beherrschten sie, die sich nun *Grafen von Frobürg* nannten, einen grossen Einflussbereich zwischen Rhein und Aare.

Auch die Stammburg, welche für ihren Familiennamen Pate stand, erfuhr laufend Erweiterungen. An-



# Froburg

fangs waren dies lediglich bescheidene Holzbauten, später aber massive Steinhäuser innerhalb der grosszügigen Umfassungsmauer. Neben dem Grafenhaus entstanden so verschiedene Dienstgebäude und Werkstätten.

Ganz besonders war aber die bescheidene Verhüttungsanlage für die Herstellung von Eisen. Als Grundlage dafür dienten Bohnerzgruben, von denen es im Jura etliche gab. Auch Knochen aller Art wurden zu unterschiedlichsten Geräten und Schmuck verarbeitet. Um in schwierigen Zeiten überleben zu können, verfügte die Anlage über mindestens drei Wasser-Zisternen.

Im Verlaufe des 14. Jhrds. verloren die Grafen von Froburg ihre Vormachtstellung in der Region, und einige Gebäude der stolzen Burg blieben leer und ungenutzt. Als der letzte Stammhalter im Jahre 1367 verstarb, gab es vermutlich keine ständigen Bewohner mehr in den Gemäuern. Sie zerfiel zusehends zur Ruine und diente den umliegenden Bewohnern als willkommener Steinbruch, in dem sie sich fleissig bedienten.

Erst archäologische und etymologische Studien haben die Vermutung gestärkt, dass die Schreibweise ohne H als Anlehnung an das althochdeutsche „fro“ für Herr falsch ist. Auch in jüngeren Karten wird nun die Burg Froburg genannt.

