

Mellau, (684 m) *Bär*, zugleich Stahlbad, *Adler*, in malerischer Lage, zu längerem Aufenthalt sehr geeignet.

Von hier Besteigung der Mörzelspitze (1827 m) durch das Mellenbachthal (13 km) in 3 $\frac{1}{2}$ Std. — Auf den

Hohen Freschen (2001 m) in 6 Std. (besser von Rankweil, s. S. 34). Von Mellau aus mit Führer (Matthias Wüstner) über die steilen Hänge des Kojenkopfes, dann bequemer über die Alpenhütten Rimmeln und Hausach, wieder hinab, jenseits des Baches steil zur Alphütte Lindach empor und zur Hochebene mit der 1876 vom Alpenverein errichteten Unterkunftshütte mit Restauration und Übernachtungen (5 Betten). Am Morgen noch $\frac{3}{4}$ Std. zum Gipfel. Aussicht: NO. Algäuer Alpen mit Müdeligabel und Hochvogel; O. Lechthalalpen mit Widderstein; S. Paznauner- und Verwallalpen mit Scesaplana, Silvrettagruppe mit Piz Buin; W. Rheinthalberge mit Sentsis, Kette der Kurfürsten.

Vom hohen Freschen entweder nach Sulz und Bahnstation Rankweil (s. o.), oder nach Mellau zurück; auch wohl über die Salusteralp steil hinab in die Garnitzaschlucht und dann auf schattigen Waldwegen ins

Laternserthal. Von dem Frutzbach durchflossen, in den Rheingau ausmündend.

In demselben Hinterbad, Kurort mit einer Schwefelquelle, Gast- und Badehaus. Es zieht sich über die kleine Furka (1670 m) gegen die Mittagsspitze, dem Ursprunge des Argenbaches, hin und dann über Au (s. u.) zurück in den Bregenzerwald.

Seitwärts zwischen Girensplatz (1934 m) und dem Hochgerach (1960 m) Jochübergang ohne Namen nach dem hohen Fressen.

Von Mellau aus Strasse über die Ach über Hirschau (6 km) nach 1 $\frac{1}{4}$ Std. Schnepfen (721 m, *Krone*) und am rechten Ufer derselben weiter (4 km, 1 Std.) nach

Au, 786 m (*Krone*, *Rössle*) mit hochstrebendem Kirchthurm und den Nebendörfern Schrecken, Argenstein, Argenau, Rehmen, Weiden. Es gehörte, wie die meisten Pfarreien des Waldes, in alter Zeit zum Stifte Mehrerau; der eifrige Pfarrer P. Jakob Grüss rottete 1630—1639 die Wiedertäufer aus, die im hinteren Bregenzerwalde ihr Unwesen trieben. Rechts steigt die Kanisfluh mit ihrem Edelweiss empor.