

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort</b> .....                                                 | 3   |
| <b>Übersichtskarte</b> .....                                         | 6   |
| <b>Wichtige Hinweise für unterwegs</b> .....                         | 10  |
| Schwierigkeitskategorien .....                                       | 11  |
| Symbole .....                                                        | 13  |
| GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte .....                  | 21  |
| <b>Sauerland</b> .....                                               | 26  |
| Klimatabelle Brilon, 450 m über NN .....                             | 27  |
| Klimatabelle Kahler Asten, 842 m über NN .....                       | 27  |
| <b>Rothaarsteig von Brilon nach Dillenburg</b> .....                 | 32  |
| <b>1-1</b> 7.15 h 26,0 km <b>Brilon – Willingen</b> .....            | 34  |
| <b>1-2</b> 7.00 h 25,0 km <b>Willingen – Winterberg</b> .....        | 38  |
| <b>1-3</b> 8.00 h 27,9 km <b>Winterberg – Jagdhaus</b> .....         | 42  |
| <b>1-4</b> 8.00 h 29,0 km <b>Jagdhaus – Lützel</b> .....             | 47  |
| <b>1-5</b> 7.30 h 27,7 km <b>Lützel – Irmgarteichen</b> .....        | 52  |
| <b>1-6</b> 8.15 h 29,9 km <b>Irmgarteichen – Dillenburg</b> .....    | 56  |
| <b>Rothaarsteig Westerwaldvariante</b> .....                         | 60  |
| <b>2-1</b> 4.30 h 17,5 km <b>Irmgarteichen – Wasserscheide</b> ..... | 62  |
| <b>2-2</b> 5.15 h 19,4 km <b>Wasserscheide – Fuchskaute</b> .....    | 65  |
| <b>2-3</b> 6.45 h 24,9 km <b>Fuchskaute – Dillenburg</b> .....       | 68  |
| <b>Rothaarsteig von Dillenburg nach Brilon</b> .....                 | 72  |
| <b>3-1</b> 6.30 h 22,6 km <b>Dillenburg – Wilgersdorf</b> .....      | 74  |
| <b>3-2</b> 5.15 h 20,0 km <b>Wilgersdorf – Lahnhof</b> .....         | 78  |
| <b>3-3</b> 4.00 h 15,0 km <b>Lahn timer – Lützel</b> .....           | 82  |
| <b>3-4</b> 5.00 h 18,7 km <b>Lützel – Rhein-Weser-Turm</b> .....     | 85  |
| <b>3-5</b> 6.15 h 23,4 km <b>Rhein-Weser-Turm – Schanze</b> .....    | 88  |
| <b>3-6</b> 5.00 h 18,1 km <b>Schanze – Winterberg</b> .....          | 92  |
| <b>3-7</b> 7.00 h 25,0 km <b>Winterberg – Willingen</b> .....        | 96  |
| <b>3-8</b> 7.15 h 26,0 km <b>Willingen – Brilon</b> .....            | 100 |
| <b>Rothaarsteig-Spuren</b> .....                                     | 104 |
| <b>4-1</b> 2.00 h 7,1 km <b>BlickinsLand Kahle Pön</b> .....         | 106 |
| <b>4-2</b> 3.00 h 10,7 km <b>Grönebacher Dorfpfad</b> .....          | 108 |
| <b>4-3</b> 4.45 h 16,0 km <b>Kahler Asten-Steig</b> .....            | 111 |
| <b>4-4</b> 3.30 h 12,7 km <b>Sorper Panoramapfad</b> .....           | 114 |
| <b>4-5</b> 4.00 h 14,4 km <b>Wisentpfad</b> .....                    | 117 |
| <b>4-6</b> 3.30 h 11,8 km <b>Oberhundemer Bergtour</b> .....         | 120 |
| <b>4-7</b> 3.50 h 14,4 km <b>Zinser Grenzpfad</b> .....              | 123 |
| <b>4-8</b> 4.30 h 16,2 km <b>Ilsetalpfad</b> .....                   | 126 |
| <b>4-9</b> 3.40 h 13,5 km <b>Gernsdorfer Höhentour</b> .....         | 129 |

|             |        |         |                                           |     |
|-------------|--------|---------|-------------------------------------------|-----|
| <b>4-10</b> | 4.20 h | 15,9 km | <b>Dill-Bergtour</b> . . . . .            | 132 |
| <b>4-11</b> | 4.20 h | 15,9 km | <b>Wacholderweg</b> . . . . .             | 135 |
| <b>4-12</b> | 4.00 h | 14,4 km | <b>Breitscheider Höhlentour</b> . . . . . | 138 |
| <b>4-13</b> | 6.30 h | 23,8 km | <b>Romantischer Hickengrund</b> . . . . . | 142 |
| <b>4-14</b> | 3.30 h | 11,0 km | <b>Trödelsteinpfad</b> . . . . .          | 145 |

#### **Sauerland-Höhenflug von Altena nach Korbach . . . . .148**

|             |        |         |                                                |     |
|-------------|--------|---------|------------------------------------------------|-----|
| <b>5-1</b>  | 5.10 h | 17,5 km | <b>Altena – Neuenrade</b> . . . . .            | 150 |
| <b>5-2</b>  | 6.10 h | 22,4 km | <b>Neuenrade – Hagen</b> . . . . .             | 154 |
| <b>5-3</b>  | 7.30 h | 26,3 km | <b>Hagen – Wenholthausen</b> . . . . .         | 158 |
| <b>5-4</b>  | 6.30 h | 22,3 km | <b>Wenholthausen – Bad Fredeburg</b> . . . . . | 162 |
| <b>5-5</b>  | 5.50 h | 19,7 km | <b>Bad Fredeburg – Altastenberg</b> . . . . .  | 166 |
| <b>5-6</b>  | 7.00 h | 24,3 km | <b>Altastenberg – Hallenberg</b> . . . . .     | 170 |
| <b>5-7</b>  | 5.00 h | 17,0 km | <b>Hallenberg – Medelon</b> . . . . .          | 174 |
| <b>5-8</b>  | 4.10 h | 13,7 km | <b>Medelon – Küstelberg</b> . . . . .          | 178 |
| <b>5-9</b>  | 4.30 h | 15,8 km | <b>Küstelberg – Düdinghausen</b> . . . . .     | 181 |
| <b>5-10</b> | 5.20 h | 19,6 km | <b>Düdinghausen – Korbach</b> . . . . .        | 184 |

#### **Sauerland-Höhenflug von Meinerzhagen nach Wenholthausen . . . . .188**

|            |        |         |                                              |     |
|------------|--------|---------|----------------------------------------------|-----|
| <b>6-1</b> | 4.50 h | 17,1 km | <b>Meinerzhagen – Hösinghausen</b> . . . . . | 190 |
| <b>6-2</b> | 4.50 h | 17,9 km | <b>Hösinghausen – Windhausen</b> . . . . .   | 194 |
| <b>6-3</b> | 4.15 h | 17,7 km | <b>Windhausen – Lenhausen</b> . . . . .      | 198 |
| <b>6-4</b> | 7.20 h | 25,8 km | <b>Lenhausen – Wenholthausen</b> . . . . .   | 202 |

#### **Sauerland-Waldroute von Warstein nach Iserlohn . . . . .206**

|             |        |         |                                           |     |
|-------------|--------|---------|-------------------------------------------|-----|
| <b>7-1</b>  | 3.40 h | 13,8 km | <b>Warstein – Eversberg</b> . . . . .     | 208 |
| <b>7-2</b>  | 4.20 h | 16,1 km | <b>Eversberg – Ostwig</b> . . . . .       | 211 |
| <b>7-3</b>  | 5.20 h | 18,6 km | <b>Ostwig – Brilon</b> . . . . .          | 214 |
| <b>7-4</b>  | 3.40 h | 14,6 km | <b>Brilon – Helminghausen</b> . . . . .   | 217 |
| <b>7-5</b>  | 5.30 h | 19,6 km | <b>Helminghausen – Marsberg</b> . . . . . | 220 |
| <b>7-6</b>  | 4.10 h | 15,5 km | <b>Marsberg – Bleiwäsche</b> . . . . .    | 224 |
| <b>7-7</b>  | 3.40 h | 14,6 km | <b>Bleiwäsche – Alme</b> . . . . .        | 227 |
| <b>7-8</b>  | 3.30 h | 12,7 km | <b>Alme – Harth</b> . . . . .             | 230 |
| <b>7-9</b>  | 4.50 h | 17,8 km | <b>Harth – Kallenhardt</b> . . . . .      | 233 |
| <b>7-10</b> | 6.00 h | 21,3 km | <b>Kallenhardt – Hirschberg</b> . . . . . | 236 |
| <b>7-11</b> | 6.30 h | 24,5 km | <b>Hirschberg – Möhnesee</b> . . . . .    | 240 |
| <b>7-12</b> | 3.10 h | 12,2 km | <b>Möhnesee – Arnsberg</b> . . . . .      | 244 |
| <b>7-13</b> | 5.50 h | 20,9 km | <b>Arnsberg – Amecke</b> . . . . .        | 247 |
| <b>7-14</b> | 4.10 h | 16,0 km | <b>Amecke – Binolen</b> . . . . .         | 250 |
| <b>7-15</b> | 7.00 h | 24,5 km | <b>Binolen – Iserlohn</b> . . . . .       | 254 |

#### **Stichwortverzeichnis . . . . .258**