

Corina Wegler-Pöttgen

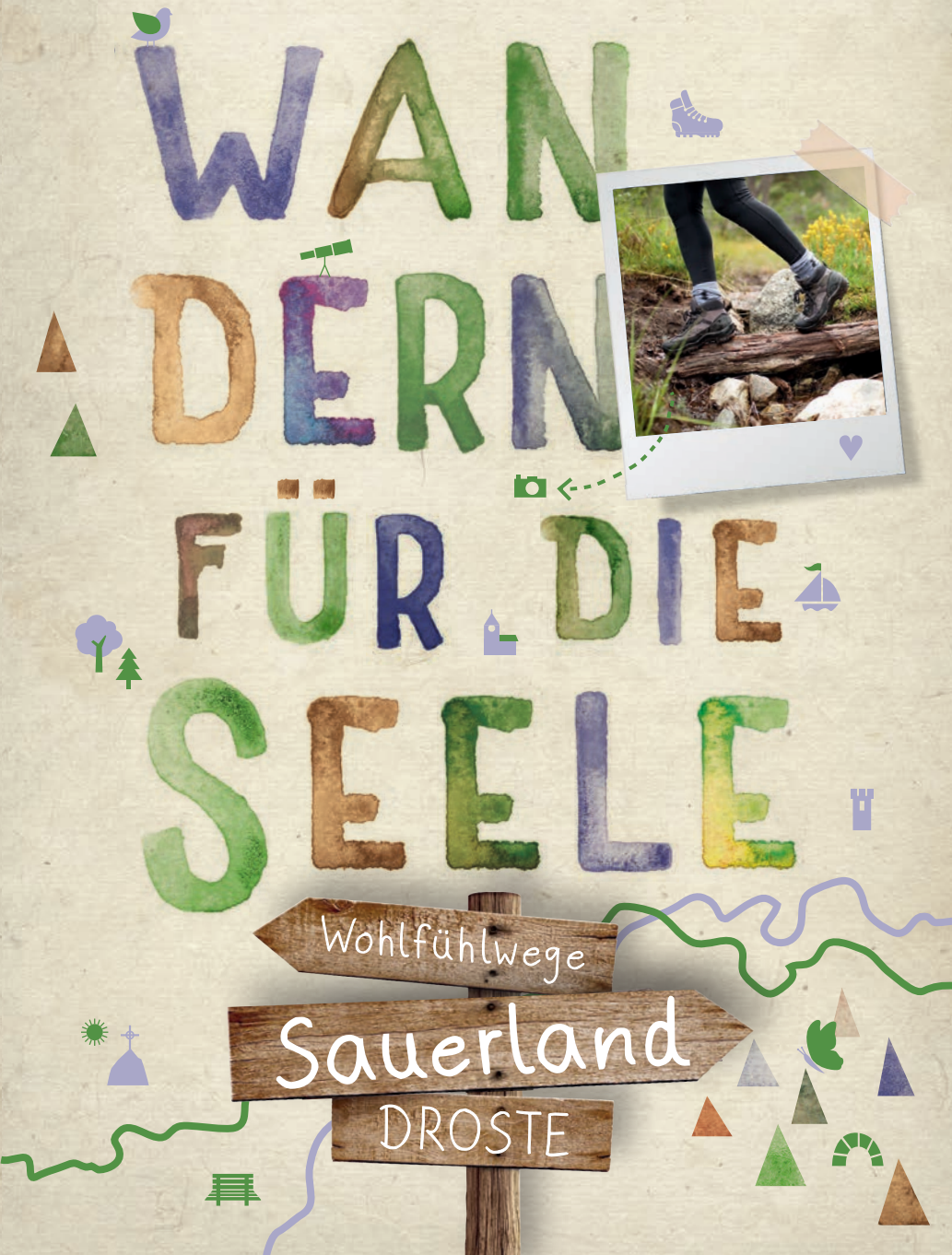
WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Wohlfühlwege

Sauerland

DROSTE



Corina Wegler-Pöttgen

Sauerland

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: IM BLÜTENRAUSCH

7

Bergwiesen bei Altastenberg

9,7 km | 568 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 2: IM LILA PARADIES

17

Auf der Niedersfelder Hochheide

10,4 km | 350 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 3: MÄRZENBECHERWALD

27

Von den Ebbemooren zur Nordhelle

12,9 km | 169 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 4: MÄRCHENHAFTE IDYLLE

35

Rund um die Luisenhütte in Balve

7,5 km | 218 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 5: GIPFELGLÜCKSTOUR

45

Auf Oberkirchens Hausberg

8,5 km | 365 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 6: WO DER ADEL JAGTE

55

Im Thiergarten Arnsberg

10,1 km | 550 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 7: AUF ESELSPFADEN

67

Über die Oberhundemer Bergtour

11,8 km | 710 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 8: ZAUBERHAFTE AUSSICHT

75

Zwei-Burgen-Weg bei Attendorn

17,1 km | 880 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



TOUR 9: VERTRÄUMTE TOUR

85

Auf der Schlossroute Kallenhardt

10,5 km | 490 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 10: AUF HEIMATSPUREN

95

Um das Golddorf Wenholthausen

11,3 km | 514 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 11: ZAUBER DER ROSEN

Tour an den Bruchhauser Steinen
12,5 km | 450 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

103



TOUR 12: KAFFEE-KULINARIK

Auf der Golddorferoute Holthausen
13,2 km | 570 Hm | 4 Std. | Rundweg

111



TOUR 13: SAGENHAFTE SPUR

Auf dem Hollenpfad um Bödefeld
10,2 km | 657 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

121



TOUR 14: KUNST IM WALD

Auf der KulTour in Drolshagen
7,1 km | 280 Hm | 2 Std. | Rundweg

129



TOUR 15: DER HEILIGE BERG

Golddorfroute rund um Grafschaft
12,3 km | 864 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

137



TOUR 16: AUF PILGERTOUR

Von Kloster zu Kloster
16 km | 877 Hm | 5 Std. | Strecke

145



TOUR 17: PERLENDES WASSER

Unterirdische Alme-Quellen
10,4 km | 360 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

155



TOUR 18: IM STORCHENGANG

Auf dem Kneippweg in Olsberg
11,7 km | 560 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

165



TOUR 19: AM WESTFALEN-MEER

Tour durch die Wälder am Möhnesee
8,6 km | 330 Hm | 2,5 Std. | Rundweg

175



TOUR 20: SOMMERGLÜCK AM SEE

Wandertour an der Sorpetalsperre
16,2 km | 400 Hm | 3,5 Std. | Strecke

185



Liebe Wanderfans,

das Sauerland wird auch das „Land der tausend Berge“ genannt und ist von daher wie geschaffen fürs Wandern. Fast endlose Wälder, Felder und Seen sind die perfekte Kulisse zum Runterkommen und Abschalten. In jedem Kreis gibt es Hunderte Wanderwege, die Infrastruktur ist ausgereift. Wir haben 20 Touren ausgewählt, die abwechslungsreich sind, Spaß machen und Genuss bringen.

Die Landschaft im Sauerland ist zurzeit im Wandel: Bis 2018 war sie durch riesige Fichtenwälder geprägt. Stürme, Hitze und Borkenkäfer haben ihnen allerdings zu schaffen gemacht. Die alten Nadelwälder sind nun weitgehend verschwunden und auf den Flächen entsteht Neues: Zum Teil werden Bäume gezielt gepflanzt, zum Teil kommen einfach die Kräuter, Sträucher, Bäume hoch, deren Samen lange im Boden geschlummert haben. Für uns Wanderer ergeben sich fantastische Ausblicke. Und wir sind unterwegs in einer Landschaft, die sich ständig verändert. So wie wir eine Strecke in diesem Jahr erleben, wird sie im nächsten nicht mehr sein.

Konstant sind dagegen die Gastgeber im Sauerland, die es seit Jahrzehnten verstehen, Wanderer zu verwöhnen. Oft mit regionalen Produkten und fein zubereitet.

Ich wünsche Ihnen Wanderungen mit vielen Glücksmomenten – lassen Sie es sich gut gehen! Das klappt prima im Sauerland.

Corina Wegler-Pöttgen 



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO



■ 9,7 Kilometer

■ 568 Höhenmeter

■ 3 Stunden

■ Rundweg



Im Blütenrausch Bergwiesen bei Altastenberg



Die Gegend um Winterberg ist als Wintersportregion bekannt und beliebt. Wo im Winter Rodler, Skifahrer und Snowboarder die Hänge hinunterfahren, wächst im Sommer ein Blütenmeer. Zauberhafte Bergwiesen, an die sich das wilde Renautal und schließlich der Kahle Asten, das Dach Nordrhein-Westfalens, anschließen.

Zu unserer Bergwiesentour starten wir am Parkplatz in Altastenberg. Zunächst gehen wir auf der geschotterten Heidenstraße in Richtung Schwedenhütte.

Schon nach 30 Metern biegt ein Feldweg nach rechts in Richtung **Bergwiesen 1** ab. Der Weg über die Wiesen ist mit einem orangefarbenen Schmetterling gekennzeichnet. Der schmale Weg wirkt hellbraun und karg, aber rechts und links öffnet sich ein Blütenmeer: lilablau Glockenblumen, weiß-gelbe Margeriten, pinkfarbener Klee. Selbst auf dem Mittelstreifen des schmalen Feldwegs wachsen Blumen. Schmetterlinge setzen sich vor uns auf den Weg. Wir hören das Summen der Bienen, die auf den Bergkräutern Nektar sammeln.

Wir atmen die gute Bergluft tief ein. Das Klima sorgt hier in den Höhenregionen Nordrhein-Westfalens für üppig blühende Bergwiesen. Aber das ist nicht alles: Die Landwirte düngen hier wenig und sie geben den Pflanzen die Zeit, üppig zu blühen und reichlich Samen zu bilden. Erst Mitte Juli mähen sie die Bergwiesen ab. Rentabel ist das nicht; daher bekommen die Landwirte Ausgleichszahlungen.



Die **Heidenstraße** war ein Heer- und Handelsweg, der von Kassel nach Köln führte. Warum sie Heidenstraße genannt wird, ist nicht eindeutig geklärt. Eventuell wegen der Missionare, die über diese Straße kamen, um die damaligen Heiden zu missionieren.



Auf den **Bergwiesen** wachsen enorm viele Arten: Während auf intensiv genutztem Grünland nur einige Grasarten und Löwenzahn gedeihen, gibt es auf den Bergwiesen an die 50 verschiedene Wiesenpflanzen und im gesamten Gebiet gut 300 Pflanzenarten.

Bergwiesen



Die Bergwiesen sind eine botanische Schatzkiste: In einer Ecke entdecken wir sogar eine gelb blühende Arnika, eine Heilpflanze. Sie kommt in Mittelgebirgen nur selten vor. Biologen haben Arnikasamen in der Nähe des Kahlen Astens gesammelt. Im Botanischen Garten der Universität Marburg wurden die Samen dann vermehrt und die Biologen haben auf den Bergwiesen bei Altastenberg 700 kleine Arnika pflanzen können.

Auch Orchideen wachsen hier. Wir entdecken Geflecktes Knabenkraut, das leicht an den Flecken auf den Blättern zu erkennen ist. Das Blumenmeer lockt Schmetterlinge an: Kleiner Fuchs, Admiral und Tagpfauenauge flattern um uns herum. Wie fliegende Edelsteine wirken die metallisch glänzenden Dukatenfalter, die nach der alten römischen Münze benannt sind und hier den Wanderweg markieren.

Von dem Weg durch die blühenden Wiesen führt die Tour bergab über dichtes Gras. Hohe Gräser wachsen am Rand, dazwischen leuchtet der pinkfarbene Fingerhut. Wir gehen auf einem schmalen Trampelpfad quer über den Skihang. Durch den Skibetrieb im



Für die Seele

Paradiesisch blühende Bergwiesen, gute Luft und unendliche Weiten geben uns Kraft und Energie und lassen Kopf und Blick frei werden.

Winter wird der Oberboden hier quasi abradert. Es entsteht Borstgrasrasen, ein besonderer Lebensraum. Wir lauschen und hören den Gesang einer Feldlerche, die sich hier auf den blühenden Wiesen wohlfühlt.

Am Ende des Skihangs biegen wir nach rechts auf eine **Schotterstraße** ab und gehen 200 Meter relativ steil bergauf, um dann an einer scharfen Kurve und an einem Verteilerkasten links wieder auf einen dicht bewachsenen Weg abzubiegen. Der Duft von Mädesüß und wildem Thymian steigt uns in die Nase. Wir sehen ein großes Feld voll gelb blühendem Johanniskraut. Und darüber eine Seilrutsche, den **Astenkick 2**. Das ist die zweitlängste Seilrutsche Europas: Eingehängt und gut gesichert können je zwei Abenteuerlustige parallel mit 70 Stundenkilometern ins Tal sausen.

Astenkick





Auszeitour 1

Wir sehen den Mutigen zu, die mit ausgestreckten Armen 1000 Meter über die Landschaft fliegen.

Nach nur kurzer Zeit stehen wir vor einem Zaun. Um unseren Weg fortzusetzen, müssen wir das Tor öffnen und wandern nun quer über eine Weide, auf der Kühe grasen. Wie in den Alpen halten die Tiere die Weiden kurz. Mit ihren Hufen reißen sie Lücken ins Gras, in denen sich dann wiederum kleine Kräuter wie Kreuzblümchen oder Wald-Ehrenpreis ansiedeln können.

Die Kühe schauen uns interessiert an, dann setzen wir unseren Weg fort, verlassen durch das Gatter die Viehweide und gehen 70 Meter an einem kleinen Wald entlang bis wir schließlich auf die Straße stoßen. Wir biegen nach links ab und gehen hinter der Leitplanke ein Stück an der Straße entlang. In einer Kurve sehen wir die Quelle des **Nesselbachs**, ein Nebenfluss der Lenne. Nach der Kurve überqueren wir die Straße und gehen auf einem Feldweg bergauf. Wir folgen dem Wanderzeichen des Dukatenalters. Schließlich erreichen wir die **Kreisstraße 75**, wo es nach rechts weitergeht. Auf der Talseite wachsen Weihnachtsbäume von morgen, auf der linken Seite erstreckt sich eine

Kühe auf den Bergwiesen





Tierische Naturschützer in der Heide

Heidelandschaft ③. Und damit wieder ein völlig neues Landschaftsbild.

Die Heidebüsche haben zartrosa Knospen. Am Wegesrand entdecken wir einige Blaubeerbüsche, pflücken ein paar Beeren, setzen uns auf eine der vielen Bänke und genießen das leckere Superfood. Hinter uns meckern Ziegen. Einige liegen genüsslich unter den Bäumen, andere fressen Blätter und Triebe und nagen an den Rinden der Gehölze. Das ist hier ihr Job: Sie sorgen so dafür, dass die Heidelandschaft nicht zuwuchert. Komplettiert wird das Trio der tierischen Landschaftspfleger durch Schafe.

Am Ende des Weges folgen wir noch dem Zeichen des Dukatenfalters, überqueren die **K75** und gehen auf einem geteerten Stück in Richtung Altastenberg, dem höchstgelegenen Dorf des Sauerlands. Nach den ersten Häusern auf der rechten Seite nehmen wir allerdings den zweiten Weg links, gekennzeichnet jetzt mit WHT in Richtung Renauwiese, Kahler Asten. Wir schauen uns die typisch sauerländischen Häuser an: Hier in Altastenberg sind sie ausnahmslos mit Schiefer, einem heimischen Material, bedeckt.

Wir gehen über einen geschotterten Waldweg. In Serpentina führt die Strecke bergab. An Waldwiesen



vorbei, auf denen im Frühjahr Schlüsselblumen wachsen, im Sommer Orchideen und im Herbst die Herbstzeitlosen. Tief unten angekommen plätschert es überall: Wir sind im **Renautal 4**.

Die Sonnenlicht bricht durch die Bäume und strahlt auf die zarten Schachtelhalme am Boden. Die Pflanzen werden als lebende Fossilien bezeichnet, weil die ersten Schachtelhalme schon vor rund 375 Millionen Jahren auftraten. Ein uriger Holzplankenweg führt durch die wilde Natur des Renautals, ganz weit weg von Hektik und Alltag. Der glasklare Fluss schlängelt sich zwischen Kräutern und mannshohen Farnen hindurch. Das Strömen und Gluckern der Renau mischt sich mit Vogelgezwitscher. Mit jedem Schritt tanken wir ein bisschen mehr auf.

Hinter zwei Brücken geht es über einen Waldweg bergauf, gekennzeichnet mit WHT. Wir gehen über Pfade, die von Wurzeln durchzogen sind, staunen über die Baumstümpfe, die regelrecht eingehüllt sind von grünem Moos und merken kaum, dass wir immerzu bergauf gehen. Am Ende des Waldwegs überqueren wir die **Landstraße 640**. Rechter Hand liegen die Nordhangause und ein Skiverleih. Viele Mountainbiker sind hier unterwegs. Winterberg ist für sie El-



dorado. Über den Wanderweg A 1 geht es durch den Wald hindurch berghoch.

Im Vergleich zum stillen Renautal sind auf dem letzten Stück zum Kahlen Asten deutlich mehr Menschen unterwegs. Der Berg ist mit 842 Metern der zweithöchste Nordrhein-Westfalens und beliebtes Ausflugsziel. Wir genießen bei einer Ruhepause direkt am **Astenturm 5** das fantastische Panorama. Was für eine Weite! Bis zum 163 Kilometer entfernten Brocken im Harz kann man von hier aus bei sehr guten Sichtverhältnissen schauen. Der Astenturm wurde 1895 eröffnet und beherbergt seit mehr als 100 Jahren eine Wetterwarte. Sie hat vor allem dazu beigetragen, dass der Berg im ganzen Land sehr bekannt ist: Die Temperaturen vom Kahlen Asten werden oft in Wetterberichten genannt. Direkt am Astenturm befindet sich das **Kahler Asten Berghotel mit Restaurant 6** – das höchstgelegene in NRW: Genuss mit fantastischem Ausblick.

Direkt vor uns beginnt die Bergheide. Heidekraut, Heidelbeeren, Borstgras und Drahtschmielen wachsen hier. Es ist eine zauberhafte Bergwelt, die sehr erschlossen ist und viele Ausflügler anlockt. Wir schauen auf den Wanderwegweiser am Rand der Heide: Mehr als 20 Wanderwege führen über den Kahlen Asten. Weit über eine Million Menschen sind hier jedes Jahr unterwegs. Wobei es mit jedem Schritt vom Hotspot weg ruhiger wird.

Wir folgen dem **Weg X 13/X 14** durch die Heide zur **Lennequelle 7**. Das Wasser quillt zwischen großen Felsbrocken hervor. Sie wird gespeist durch Niederschläge und Grundwasser. Von einer der



Astenturm



Lennequelle



Auszeitour 1

Bänke aus schauen wir zu, wie sich das Wasser auf den 129 Kilometer langen Weg zur Ruhr macht. Das ist nicht immer so: In heißen Sommern bleibt die Lennequelle trocken.

Dann setzen wir unseren Weg über die Heide fort, biegen rechts ab und gehen am Skihang steil bergab. Sahnehang heißt er. Er bekam diesen Namen, weil hier wintertags oft der Schnee wie dicke geschlagene Sahne liegt. Wir sind nur wenige Hundert Meter vom Astenturm und der Hochheide entfernt und sind nun wieder nahezu allein in der Natur. Beflügelt durch die Natureindrücke queren wir die **Hochsauerland Höhenstraße** und gehen über den **Renauweg** zurück nach Altastenberg und zum Parkplatz.





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Pfade, Feld und Waldwege, Holzplankenweg und kurze Abschnitte auf Asphalt. Der Weg ist am schönsten in der Blütezeit der Bergwiesen vor der Mahd im Juli. Im Frühjahr blühen im Renautal die Schlüsselblumen, im August/September die Heide am Kahlen Asten. Im Winter herrscht auf den Pisten Ski- und Rodelbetrieb.

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz P 1 Kapellenhang, Historischer Pfad, 59955 Winterberg
(GPS: 51.1868778, 8.4674217)

ÖPNV: Buslinie S 40 aus Richtung Winterberg/Niedersfeld und Schmallenberg bis Haltestelle Altastenberg-Astenstraße

ESSEN & ENTSPANNEN:

Kahler Asten Berghotel und Restaurant ⑥ Astenturm 1,
59955 Winterberg, astenturm.com

Weitere Einkehrmöglichkeiten im Ort Altastenberg

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Bergwiesen ①

Astenkick ②

Heidelandschaft ③

Renautal ④

Astenturm ⑤

Lennequelle ⑦