

Thomas Dörmann

WAN

DERN

FÜR DIE

SEELE





Thomas Dörmann

# Ruhr

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



D

# Alle Touren auf einen Blick



## AUSZEITEN

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Magische Quelle</b><br>Wandern in Winterberg<br>7,5 km   150 Hm   2,5 Std.   Rundweg        | <b>7</b>  |
| <b>2 Bachlaufieße</b><br>Panoramasteig in Essen-Kettwig<br>12,6 km   280 Hm   3,5 Std.   Rundweg | <b>15</b> |
| <b>3 Panoramavielfalt</b><br>Der 3-Türmeweg in Witten<br>14 km   350 Hm   3,5 Std.   Rundweg     | <b>25</b> |
| <b>4 Ruhrperlen</b><br>Industriekultur in Hattingen<br>12,5 km   130 Hm   2,5 Std.   Rundweg     | <b>35</b> |
| <b>5 Wald tut gut</b><br>Durchs Elsebachtal in Schwerte<br>8 km   110 Hm   2 Std.   Rundweg      | <b>45</b> |



## WEITBLICKE

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>6 Gipfeltreffen</b><br>Hoch hinaus zum Olsberg<br>9,5 km   370 Hm   2,5 Std.   Rundweg        | <b>53</b> |
| <b>7 Ruhrlaub</b><br>Zur Hohensyburg in Dortmund<br>7 km   190 Hm   2 Std.   Rundweg             | <b>63</b> |
| <b>8 Heimliche Liebe</b><br>Auf dem Baldeneysteig in Essen<br>7,5 km   200 Hm   2 Std.   Rundweg | <b>73</b> |
| <b>9 Ruhrgeschichten</b><br>Von Hattingen ins Ruhrtal<br>13,5 km   170 Hm   3,5 Std.   Rundweg   | <b>83</b> |





## GENUSS

- 10 Himmelsblick** 95  
Wanderfreude am Hennesee  
10,5 km | 240 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 11 Naturerlebnis** 105  
Arnsberger Aussichtsrouten  
10 km | 250 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 12 Grünauf** 115  
Wandern am Baldeneysee in Essen  
10 km | 130 Hm | 3 Std. | Rundweg



## ENTSCHLEUNIGUNG

- 13 Seelenrastplatz** 125  
Naturerlebnis in Föckinghausen  
9,5 km | 190 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 14 Bergmomente** 133  
An der Hattinger Ruhrschleife  
12 km | 330 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 15 Glückauf** 141  
Auf Bergbaupfaden im Muttental  
8 km | 140 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 16 Industriespuren** 151  
Ruhrerlebniswege in Bochum  
8 km | 40 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



## ERFRISCHUNG

- 17 Kiebitzwiese** 159  
An der Ruhr in Fröndenberg  
11 km | 120 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 18 Naturkontraste** 167  
Naherholung am Harkortsee  
9 km | 180 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 19 Seemomente** 175  
Maritimes Wandern in Bochum  
6,5 km | 120 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 20 Pottgeschichten** 183  
Urbanes Finale in Duisburg  
9 km | 20 Hm | 2 Std. | Rundweg

**Kneipp  
Wanderweg**



**Verkehrsverein  
Olsberg  
SGV**

**Olsberger  
Rundweg**



**Sauerländischer  
Gebirgsverein  
Olsberg**

**Olsberg-**

# Liebe Auszeitsuchende,

mein Ruhrerlebnis begann im Land der tausend Berge an der Ruhrquelle in Winterberg und führte mich letztlich bis nach Duisburg, wo die Ruhr nach 219 Kilometern in den Rhein mündet. Dabei entstanden 20 Rundwanderwege, die nicht unterschiedlicher sein könnten. Doch inmitten dieser Vielfalt gab es eine Konstante – die **entspannte Auszeit vom Alltag**. Jeder Schritt, den ich machte, schenkte mir unzählige Glücksmomente, die meine Wanderseele mit Freude erfüllten. Die Wanderwege links und rechts der Ruhr präsentieren eine Fülle von Höhepunkten und Überraschungen. Von den **märchenhaften Waldlandschaften** des Rothaargebirges hin zu den faszinierenden Relikten der Industriegeschichte im Ruhrtal, von atemberaubenden Bergmomenten bis zu Panoramablicken, die einem fantastische Aussichten bescheren. Und vergessen Sie nicht die kleinen **Freuden am Wegesrand** – sei es eine deftige Kniffl aus dem Rucksack oder ein Stück köstlicher Kuchen und ein dampfender Pott Kaffee in einem gemütlichen Café. Die 20 Wanderwege, die ich für Sie zusammengestellt habe, versprechen genug Abenteuer an der Ruhr, um Sie aus dem Alltagstrott zu entführen und Ihnen die wohlverdiente Auszeit zu ermöglichen, die Sie sich verdient haben. Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Zeit voller **wohltuender Momente** für Ihre Wanderseele.



Ihr Thomas Dörmann 





# Magische Quelle

## Wandern in Winterberg

Die Ruhr entspringt im Rothaargebirge nahe der Ortschaft Winterberg. Dieser Ort markiert den Beginn eines bemerkenswerten Flussverlaufs, der nicht nur landschaftliche Vielfalt bietet, sondern auch eine zentrale Rolle in der industriellen Entwicklung dieser Region gespielt hat. Vom Wanderparkplatz tapern wir direkt über die vor uns liegende Holzbrücke, an der wir links in Richtung **1 Ruhrquelle** gehen. Nach etwas über 200 Metern erreichen wir den heiligen Treffpunkt mitten in einem Waldstück von Winterberg. Unspektakulär und mit verlockender Anziehungskraft kommen hier Wanderer, Radfahrer und Erholungssuchende immer wieder zusammen, um am Denkmalstein der Ruhrquelle von 1849 ein unvergessliches Foto festzuhalten. Gesagt, getan und wir wandern etwas oberhalb des Treffpunkts entlang des ursprünglichen Quellenorts dem kleinen Rinnsal in Richtung Wald hoch, um dann nach 50 Metern an einer Kreuzung unsere Rundtour nach links entlang des „W3“ fortzusetzen.

Dieser wird unser stiller Begleiter auf der bevorstehenden Rundtour sein, bis wir unser Ziel wieder erreichen. Zunächst wandern wir 500 Meter geradeaus und werden schon nach kurzer Zeit mit einem herrlichen **2 Panoramablick** über weite Felder und Wiesen begrüßt. Hier erhalten wir einen ersten Vorgegeschmack, was das „Land der tausend Berge“ für uns parat hält. Denn so wird das Sauerland gerne genannt. Und das kommt nicht von ungefähr, weil die sanften Hügel und ma-



Die **Ruhr** wurde erstmalig 1849 erwähnt, entspringt im Hochsauerland des Rothaargebirges und erreicht nach 219 Kilometern in Duisburg die Mündung des Rheins. Die Ruhr ist Namensgeber für das größte Industriegebiet Europas und beliebte Freizeitregion.



**Kilometer: 7,5**

**Höhenmeter: 150**


**Stunden: 2,5**

**RUNDWEG**



Ruhrquelle

jestätischen Gipfel der Region eine unvergleichliche Kulisse für Wanderfreunde und Naturliebhaber bieten. Von den dichten Wäldern, die im Frühling und Sommer in sattem Grün erstrahlen, bis hin zu den malerischen Tälern, durch die glitzernde Bäche und Flüsse ihren Weg suchen, präsentiert sich das Sauerland in seiner vollen Pracht und Vielfalt. Wir sind beeindruckt und am Ende des Weges biegen wir rechts ab und kurz danach wenden wir uns links dem „W3“ zu. Für einige Kilometer laufen wir ebenfalls parallel zum bekannten **Fernwanderweg Rothaarsteig**.

 Der **Rothaarsteig** ist ein Fernwanderweg und führt auf einer Strecke von 154 Kilometern durch das Sauerland, Wittgensteiner Land, Siegerland und den Westerwald. Eine bekannte Sehenswürdigkeit auf den beliebten Natur- und Bergpfaden ist der Berg Kahler Asten.

Wir wandern sanft abfallend und genießen dabei den weiten Blick über die Baumkronen, der durch die im Wald entstandenen Schneisen hervorgerufen wurde. Leicht abschüssig folgen wir dem Wegeverlauf, der uns am Ende nach rechts weiter auf dem „W3“ tapern lässt. Der markierte Weg führt uns nach etwa 600 Metern an eine Weggabelung zu einer **3** **Schutzhütte**, an der wir eine kleine Pause machen können. Wir lassen



die Schutzhütte rechts liegen und wandern nach links auf dem „W3 & Rothaarsteig“ weiter, bis wir nach 200 Metern nach rechts auf einen Feldweg abbiegen. Etwas weiter machen wir einen Schlenker nach links, folgen dem Wegeverlauf für knapp 600 Meter auf dem **Dumelweg** und erkennen dann einen schmalen Pfad, der uns nach links in Richtung Winterberg führt. Wir erfreuen uns an der offenen Landschaft, die uns einen hervorragenden Panoramablick über Wald und Wiesen eröffnet. Bevor wir dann am Ende des Weges nach links wandern, erkennen wir rechts eine einladende **4 Sitzgelegenheit** mit bestem Blick auf Winterberg. Was für ein toller Wandermoment und Pausengelegenheit. Hier füttern wir erst einmal und freuen uns wie Hans im Glück.

Nach der Pausenlaune geht's für uns direkt weiter und wir folgen der „W3“-Markierung, die uns nach ein paar Metern rechts auf einen schmalen Treppenabstieg führt. Zwischen Bäumen und Wiesen genießen wir weiterhin die beeindruckende Landschaft und

## Für die Seele

Unterwegs auf dem Rothaarsteig erlaufen wir großartige Sehnsuchtsorte rund um die Quelle der Ruhr.

Entlang des Rothaarsteigs



passieren dabei historische Wegspuren der **1000 Jahre alten Heidenstraße**, die sich wahrscheinlich schon zur Römerzeit für eine gute Wegführung mit festem Boden unter den Rädern als Handelsroute anbot. Kultur und Natur gehen hier Hand in Hand. Am Wegesende wenden wir uns nach rechts und folgen den Markierungen des „W3“. Hier gehen wir geradeaus und passieren dabei die rechts liegende Ferienanlage Hapimag. Parallel zur Anlage laufen wir links auf einen verschnörkelten Pfad und genießen links schauend den weiten Blick über die Baumkronen, bis wir etwas später an einer Weggabelung links den uns bekannten Markierungen weiter folgen. Am Ende des Weges tapern wir etwas abschüssig zur Hauptstraße **Orkestraße** hinunter. Hier überqueren wir die Straße leicht nach rechts und wandern auf der gegenüberliegenden Seite am Hotel Forsthaus vorbei. Wir bleiben für etwa 500 Meter auf dem „X13“ und gelangen zur **Bahnhofstraße**. Diese überqueren wir und folgen dem „W3“-Hinweis nach rechts für etwa 300 Meter. Wer mit der Bahn angegeist ist, steigt hier am Bahnhof Winterberg in die Tour ein. An einer Bushaltestelle angekommen, überqueren wir erneut die Bahnhofstraße, wechseln die Seite und biegen dann direkt nach links ab.



Der **Dukatenfalter** besticht durch sein leuchtend oranges Aussehen und kommt auf blumenreichen Wiesen vor. Er zählt zur Schmetterlingsfamilie der Bläulinge und lässt sich in der Zeit von Juni bis August sehen.

An diesem Punkt lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den faszinierenden **5 Skulpturengarten**, der eine Vielzahl unterschiedlicher Figuren aus Holz präsentiert und uns zum Staunen bringt. Danach setzen wir unseren Weg parallel zur Bahnhofstraße fort und wandern weiter. Kurz bevor wir den Kreisverkehr erreichen, gehen wir nach rechts auf einen Feldweg mit einer Böschung. Nach etwa 300 Metern biegen wir vor dem Parkplatz rechts ab in Richtung Ruhrquelle und lassen die Geräusche der Straße hinter uns. Wir folgen dem Verlauf des „W3“ leicht nach rechts und genießen dabei den weiten Blick über die ausgedehnten Bergwiesen. Wir nehmen ein tiefes Bad im Blumenmeer und lassen uns über die dortige Lebensvielfalt an der



Panoramansicht

6 **Audiostation Bergwiese** interessante Details über die Heimat verschiedener Schmetterlingsarten, wie zum Beispiel des Dukatenfalters, und anderer Insekten erzählen.


Es ist ein wahrer Genuss, die Natur pur zu erleben und zusätzlich mit dem Audioerlebnis dieses Ökosystems zu entdecken. Wir lauschen intensiv der Stimme am Ohr, die so einiges über die Natur zu erzählen weiß. Mit neuer Erkenntnis und reicher an Eindrücken setzen wir unseren Weg fort.

An einer Weggabelung mit einem Holzkreuz ankommend, wandern wir links weiter. Die Landschaft behält noch ihren offenen Charakter, was auch den Stürmen und Borkenkäfern geschuldet ist. Die malerische Kurvenführung um den Ruhrkopf wandernd, folgen wir einem Hinweisschild, das uns für einen weiteren Kilometer gradeaus in Richtung Ruhrquelle



Entlang des Wanderweges stehen an manchen Stellen **Audiostationen**, die uns über die regionale Vielfalt der Lebewesen informieren. Ein QR-Code ermöglicht den Zugriff auf weitere Details mit interessantem Hintergrundwissen.

# AUSZEITEN 1

leitet. Wir inhalieren noch eine Prise Natur und gelangen schließlich an die uns vertraute Kreuzung. Hier biegen wir direkt links ab und erreichen bald darauf die magische Quelle. An diesem bereits bekannten Ort halten wir zum Ende unserer Wanderung nochmals inne. Ein Moment der Ruhe und Besinnung, bevor wir unseren Weg fortsetzen. Einige Schritte weiter führt uns der Pfad zurück zum Ausgangspunkt am Wanderparkplatz. Den Abschluss unserer wunderschönen Tour finden wir in der **7 Ruhrquellenhütte**, die nur eine 5-minütige Autofahrt entfernt ist. Dort lassen wir unsere Wanderung bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen ausklingen. 



# ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

## WIE & WANN

Schöne Naturpfade und teils unbefestigte Waldpfade, leicht hügelig, Ortsnähe.  
Ganzjährig zu empfehlen.


## HIN & WEG

Auto: Wanderparkplatz, Rothaarsteig, 59955 Winterberg







ÖPNV: Bahnhof Winterberg

## ESSEN & ENTSPANNEN

Selbstverpflegung

 Ruhrquellenhütte, Haarfelder Straße 101, 59955 Winterberg, Tel. (0 29 81) 32 41,  
[ruhrquelle.com](http://ruhrquelle.com)

## ENTDECKEN & ERLEBEN

-  Ruhrquelle
-  Panoramablick
-  Schutzhütte
-  Sitzgelegenheit mit Panoramablick auf Winterberg
-  Skulpturengarten
-  Audiostation Bergwiese