

Peter Trembich

RAD

ELN

FÜR DIE

SEELE



Wohlfühl Touren

Ruhr

DROSTE







Peter Trembich

# Ruhr

## Radeln für die Seele

15 Wohlfühl Touren





# Alle Touren auf einen Blick



## WEITBLICKE

- |                                                                                                      |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 Am Born der Ruhr</b><br>Winterberg- und Negertalrunde<br>34,3 km   440 Hm   3 Std.   Rundtour   | <b>7</b>  |
| <b>2 Steinerne Riesen</b><br>Olsberg und Bruchhauser Steine<br>22,3 km   230 Hm   2 Std.   Rundtour  | <b>19</b> |
| <b>3 Kreisen an der Ruhr</b><br>Im Arnsberger Land<br>45,6 km   330 Hm   4 Std.   Rundtour           | <b>27</b> |
| <b>4 Bäche und Flüsse</b><br>Bardendorf und Sauerlandpark<br>43,5 km   290 Hm   3,5 Std.   Rundtour  | <b>41</b> |
| <b>5 Über der Ruhr</b><br>Durch grüne Wälder zur Hohensyburg<br>23,6 km   330 Hm   2 Std.   Rundtour | <b>53</b> |



## ENTSCHLEUNIGUNG

- |                                                                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6 Schlossparkkunst</b><br>Schwerter Altstadt und Haus Opherdicke<br>32,3 km   200 Hm   2,5 Std.   Rundtour | <b>67</b>  |
| <b>7 Biken auf dem Esel</b><br>Rund um Wittens Süden<br>42,6 km   390 Hm   3,5 Std.   Rundtour                | <b>81</b>  |
| <b>8 Klasse Trasse</b><br>Im Dreieck um Hattingen<br>53,8 km   410 Hm   4,5 Std.   Rundtour                   | <b>95</b>  |
| <b>9 Bergbaugeschichte</b><br>Die Springorumtrasse in Bochum<br>34,1 km   220 Hm   2,5 Std.   Rundtour        | <b>107</b> |
| <b>10 Häfen am Fluss</b><br>Rundfahrt Kettwig–Mülheim<br>32 km   230 Hm   2,5 Std.   Rundtour                 | <b>119</b> |







## ERFRISCHUNG

- |                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>11 Endlose Ufer</b>                                                       | <b>131</b> |
| Meschede und die Hennetalsperre<br>20,5 km   230 Hm   2 Std.   Rundtour      |            |
| <b>12 Westfälisches Meer</b>                                                 | <b>141</b> |
| Neheim-Möhnesee-Runde<br>41,1 km   250 Hm   3,5 Std.   Rundtour              |            |
| <b>13 Schönes Wetter</b>                                                     | <b>153</b> |
| Zu den Lenneauen und zwei Stauseen<br>48,4 km   250 Hm   3,5 Std.   Rundtour |            |
| <b>14 Südsee und Gartenstadt</b>                                             | <b>167</b> |
| Baldeneysee und Margarethenhöhe<br>31,6 km   230 Hm   2,5 Std.   Rundtour    |            |
| <b>15 Mündung in Orange</b>                                                  | <b>179</b> |
| Tiger & Turtle im grünen Duisburg<br>50,7 km   210 Hm   4 Std.   Rundtour    |            |









# Liebe Freundinnen und Freunde des entspannten Radelns,

der RuhrtalRadweg, vollkommen zu Recht einer der fünf beliebtesten Radwege Deutschlands, führt durch **vielfältige Landschaften** vom Hochsauerland bis zum größten Binnenhafen Europas in Duisburg. Er wird von den meisten in drei bis vier Tagesetappen gefahren, da bleibt wenig Zeit für die vielfältigen Regionen neben dem Weg. Ich habe für dieses Buch 15 Rundtouren entlang der Ruhr zusammengestellt und dabei sowohl Teilstrecken des RuhrtalRadwegs eingeplant als auch das Umland abseits des Ruhrtals radelnd erkundet. Am Oberlauf verlaufen die Touren naturgemäß mehr **im Grünen**, an Nebenflüssen der Ruhr und an den Stauseen des Sauerlands. Im Ruhrgebiet führen die Touren außerhalb der Innenstädte durch viel Grün, man radelt auf ehemaligen Bahntrassen und an renaturierten Bachläufen entlang.

Jede Tour hat ihre **besonderen Reize** und ich hatte viel Spaß dabei, sie mal alleine, mal mit meiner Frau, mal mit Freunden zu erkunden. Bei allen Rundkursen habe ich mich nach Möglichkeit am Knotenpunktsystem orientiert, um Ihnen das Nachfahren zu erleichtern. Ich hoffe, dass bei den kulinarischen Haltepunkten für jeden etwas dabei ist.

Glück auf, viel Vergnügen und Entspannung auf den Touren!

Ihr Peter Trembich



Das **Knotenpunktsystem** unterstützt die Radler bei der Orientierung. Die mit zweistelligen roten Nummern markierten Knotenpunkte stehen an den Kreuzungen des Radwegenetzes. Rot-weiße Wegweiser und ebensolche Pfeile markieren den Weg zwischen den Knotenpunkten.









# Am Born der Ruhr

## Winterberg- und Negertalrunde

Von Parkplatz aus geht's bergauf auf dem Radweg, den wir am Knotenpunkt 55 (KP 55) nach rechts in Richtung Ruhrquelle (KP 69) verlassen. Ziemlich bergauf asten wir durch ein Wohngebiet. Kurz vor dessen Ende ergibt sich ein schöner Blick auf Winterberg mit Kurpark und dem eiförmigen Hotel Oversum. Halb rechts radeln wir in den lichten Mischwald und die bunten Wiesen. Der RuhrtalRadweg führt uns halb links auf einen Kiesweg bergauf zur Ruhrquelle. Auf der linken Seite kommt eine mit rotem Fingerhut und gelbem Jakobs-Greiskraut übersäte Sturmlichtung in Sicht, bevor wir an der Kuppe ankommen. Gesäumt von hohen Fichten geht es hinunter, wir müssen bremsen und sind an der von Hainbuchenhecken umwachsenen **1 Ruhrquelle** angekommen.

Wir verlassen die Ruhrquelle steil talwärts und gelangen nach links abbiegend auf den RuhrtalRadweg, auf dem wir jetzt bis Niedersfeld biken. Es geht durch das weite Tal, Kühe weiden auf den Koppeln neben uns, links stehen auf Stelzen die sechs Holzhäuser des **2 Erlebnispielflplatzes Holz**. Wir radeln auf dem groben Kiesweg bis zur **3 Ruhrquellenhütte**. Im schönen, mit rustikalen Möbeln ausgestatteten Schankgarten können wir eine Pause machen, vielleicht noch mal frühstücken? Von den roten Pfeilen geführt, kreuzen wir dann die stark befahrene **B 480**. Durch umzäuntes Weideland fahren wir zügig Richtung KP 14 leicht bergab. Rechts im Tal fließt fast unsichtbar die junge Ruhr. Hohe Fichten lösen die Weiden nach und nach ab. Vorsicht, die



Die **Ruhrquelle** liegt am Nordhang des Ruhrkopfs in fast 700 Metern Höhe. Seit 1849 ist sie eingefasst, zunächst mit einer Mauer und dann mit dem noch heute existierenden Rondell. Die Ruhr fließt über eine Strecke von 219 Kilometern bis zum Rhein in Duisburg.



Kilometer: **34,3**

Höhenmeter: **440**

Stunden: **3**

**RUNDTOUR**



Ruhrquelle







roten Pfeile sind manchmal sehr versteckt. Wir rollen weiter am Waldrand neben den Ruhrwiesen hinunter. Mit einer S-Kurve passieren wir einen schönen Wasserspielplatz, Asphalt löst den Kiesweg ab. Am Rand eines Mischwalds radeln wir bis zur Kartbahn am Ortsrand von Niedersfeld. Durch die lockere Bebauung rollen wir auf dem glatten Belag weiter, bis es mit einer 180-Grad-Kurve rechts abwärtsgeht. Der RuhrtalRadweg verläuft danach links weiter. Wir haben hier die Möglichkeit, kurz in den Ort Niedersfeld abzubiegen und bei **4 Hans' Wurst** eine Imbisspause einzulegen. Dazu fahren wir rechts im weiten Linksbogen bis zur **Ruhrstraße** und auch dort noch einmal 200 Meter links.

## Für die Seele

Durch duftende Wiesen und Wälder bis Wiemeringhausen und durch das schöne Negertal zurück zu den Skischanzen.

Gestärkt radeln wir zurück zum RuhrtalRadweg und weiter oberhalb von Niedersfeld rollen wir über die Nebenstraßen Richtung **Wiemeringhausen**. Nach einer Rechtskurve lenken wir unserer Räder in Sichtweite der B 480, dem roten Pfeil folgend, nach links. Kurz danach passieren wir die letzten Häuser und Kies löst den Asphalt ab. Durch sonnendurchflutete Büsche und Bäume geht's flott bergab bis zur **B 480**, die wir vorsichtig kreuzen. 100 Meter fahren wir rechts und biegen hinter dem großen Haus links ab. Eine kurze Steigung müssen wir überwinden und rollen dann wieder locker durch die hohen Fichten Wiemeringhausen entgegen. Wir verlassen den Forst und ein Wiesental liegt vor uns. An der Einmündung lenken wir unser Rad nach links und verlassen den RuhrtalRadweg. Ein Eichelhäher fliegt krächzend auf und wir rollen, uns rechts haltend, in das Dorf hinein. Kurz darauf zweigt ein Fußgängerweg links ab. Eine Hinweistafel gibt uns Auskunft über den hier beginnenden **5 Erlebnispfad Wald-Wasser-Wiese**.

Wir fahren weiter hinunter ins Dorf, biegen an der nächsten Kreuzung links ab und erreichen bald den Platz vor der Kapelle, neben der auch der Erlebnispfad endet. Die Ruhrbrücke gibt einen tollen Blick auf den



Der **Erlebnispfad Wald-Wasser-Wiese** besteht aus elf Stationen, darunter ein Entdeckerturm sowie ein Balancier- und Barfußpfad. Er soll die Besucher für das Zusammenspiel von Bäumen und Wiesen neben der jungen Ruhr sensibilisieren.



In Wiemeringhausen





Schloss Wildenberg

hier schon munter sprudelnden Fluss frei. Hinter der Brücke radeln wir rechts, haben dann bei der **6 Bäckerei Caspari** die Möglichkeit, ein paar leckere Backwaren für eine Rast im Grünen einzukaufen. An der **Winterberger Straße** fahren wir links bis zur nächsten Einmündung. Jetzt geht es auf der **Brunskappeler Straße** bergauf und wir erreichen kurz darauf den schattigen Parkplatz vor dem Friedhof. Eine Bank gibt einen exklusiven Blick auf Wiemeringhausen frei. Hier ist auch der ideale Ort für eine Pause. Innehalten, Luft holen und die Seele baumeln lassen. Mit frischer Energie geht es bergauf weiter, aber schon bald rollen wir auf der locker bestandenen Allee mit einem Weitblick hinunter ins Tal der Neger. Mit einer S-Kurve unterqueren wir eine Bahnbrücke und kreuzen kurz danach den **Fluss Neger**.

Direkt hinter der Brücke halten wir uns links auf den Radweg. Jetzt radeln wir durch das Dorf Brunskappel. In Höhe der Kirche kommt auf der rechten Seite das in Privatbesitz befindliche **Schloss Wildenberg** in Sicht, eine Besichtigung ist leider nicht möglich. In die **Seibertzstraße** lenken wir unser Rad rechts, an der Friedhofsmauer links und wieder links in die nächste



Die **Neger** ist ein linker Nebenfluss der Ruhr. Sie entspringt am Klappersberg und mündet nach 17,7 Kilometern bei Steinhelle in die Ruhr, die an diesem Punkt erst 16,7 Kilometer lang ist. Der Name Neger stammt aus dem Keltischen und bedeutet „der Schnellfließende“.



Naturkneippstelle

Straße. Neben der Bruchsteinmauer radeln wir weiter, bis linker Hand eine Brücke auftaucht, über die wir unser Rad schieben müssen. Die Belohnung wartet auf der anderen Seite. Hier gibt es unter schattigen Bäumen einladende Holzliegen und eine **7 Naturkneippstelle** in der Neger.

Nach einem erfrischenden Fußbad fahren wir den Weg weiter bis zur **Negertalstraße** und biegen rechts ab, nun Richtung KP 54. Nach 700 Metern taucht rechts hinter Bäumen der **8 Brunsckappel-Stausee** auf. Vorsicht, die Einfahrt ist durch eine Kette gesichert. Der kurze Stopp wird durch einen schönen Blick auf die glatte Wasserfläche belohnt, in der sich die Bäume und Uferpflanzen spiegeln. Bänke laden zum Verweilen und Abschalten ein, bevor wir für weitere 400 Meter der Landstraße folgen. In die Einmündung auf der linken Seite lenken wir die Räder und unterqueren auf dem ansteigenden Weg erneut die Gleise. Hinter der Unterführung halten wir uns rechts und nehmen Anlauf für





einen Anstieg, der uns durch Weiden und Felder hinaufführt. Oben erwartet uns ein grandioser Ausblick auf das weite Tal mit einer dicht mit bunten Wildblumen bestandenen Nadelbaumschule im Vordergrund. Hinter einem Bauernhof macht der Weg eine Rechtskurve und wir fahren geschwind hinunter nach Siedlinghausen. Nach rechts biegen wir auf die Straße **Im Schling** ab, an deren Ende die **9 Bäckerei Tismes** steht. 300 Meter nach links auf der Hauptstraße liegt **10 Mahlzeit By Weigels**, eine weitere Möglichkeit zur Einkehr, sodass wir die Wahl haben, ob wir lieber süß oder deftig genießen möchten. Gegenüber dem Lokal fahren wir die Straße wieder hoch und gelangen schließlich auf dem gleichen Weg zurück in die grünen Flure oberhalb des Dorfes.

Hinter der Bahnbrücke radeln wir an der nächsten Möglichkeit rechts und rollen zunächst durch Maisfelder, dann durch Wiesen und Büsche über die Nebenstraße. Nach einer Kurve queren wir die Gleise und sausen dann hinunter zur Hauptstraße, die hier **Bergfreiheit** heißt. Ihr folgen wir nach links für die nächsten 2,7 Kilometer. Zwischendurch unterqueren wir ein Eisenbahnviadukt. In Silbach verlassen wir die Straße hinter den alten Kohlenloren nach rechts.

Vorbei am Feuerwehrhaus fahren wir bergauf, unterqueren mal wieder die Bahnlinie und lenken dahinter links. Der Radweg geht mal leicht bergauf, dann wieder hinunter, aber immer neben dem Gleis, das sich hinter



Brunskappel-Stausee

# WEITBLICKE 1

den Bäumen versteckt. Der Asphalt wird von Kies abgelöst und jetzt radeln wir durch das schöne Tal der **Namenlosen** auf einem neuen Radweg, immer in Richtung

KP 57. Linker Hand versteckt sich ein kleiner Teich fast hinter den Fichten und lockt zu einem kurzen Stopp. Auf dem kleinen Steg können wir die Stille dieses Ortes auf uns wirken lassen und ein wenig zu Atem kommen, bevor wir die letzte Etappe zurück nach Winterberg angehen.

In den Wiesen, bei einem sumpfigen Gebiet, grast eine Rinderherde und schaut uns neugierig nach. Bunte Schmetterlinge suchen in den vielen Wildblumen nach Nektar. Am Ende des Weges lenken wir die Räder nach rechts und bleiben auf der Straße, bis wir vor uns die Skihütte **11 Bei Möppi** sehen. Hier lädt uns ein großer Biergarten zur Einkehr ein. Der Kurve nach links folgend, kommen wir in das Sprungschanzengebiet von Winterberg. Jetzt wird es sportlich, denn gleich mehrere steile Anstiege werden von kurzen, ebenso steilen Abfahrten abgelöst. Entschädigt werden wir mit der Aussicht auf die **12 St.-Georg-Sprungschanze**, um deren Auslauf wir herumfahren. An der **13 Sommerrodelbahn** kraxeln wir noch einmal heftig bergauf, bevor wir auf der Straße **Am Waltenberg** auskom-

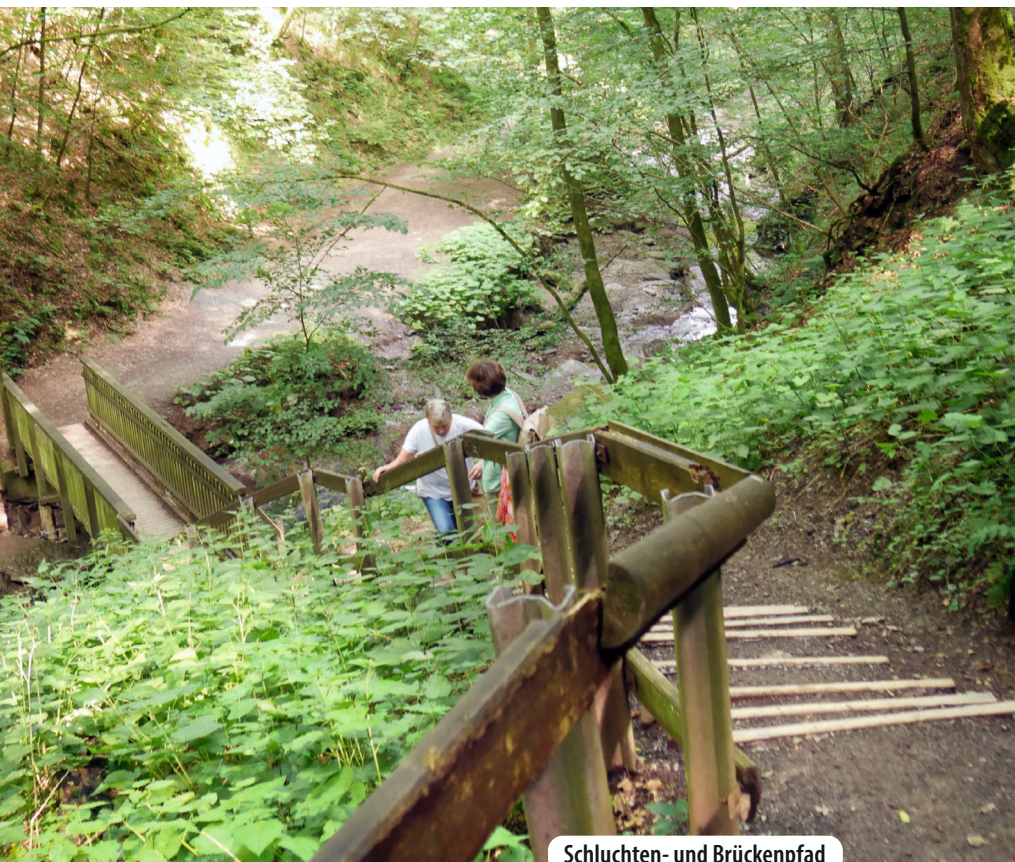


St.-Georg-Sprungschanze



Korn Kurparkstuben





Schluchten- und Brückenpfad

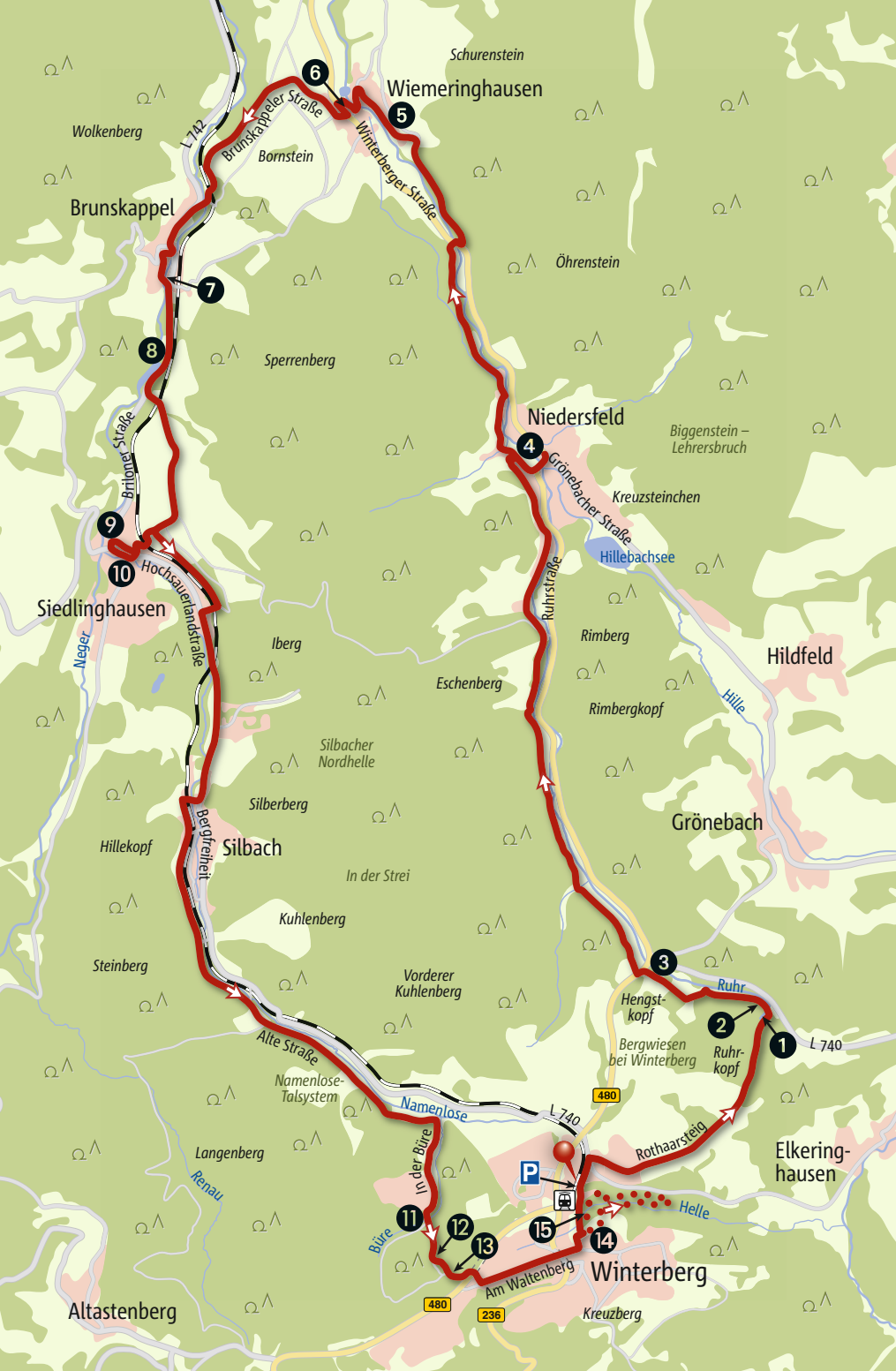
men. Zügig rollen wir nach links durch die City von **Winterberg**, vorbei am KP 56, hinunter bis zum Marktplatz. Dort biegen wir links ab und kurz danach gelangen wir auf die Bahnhofstraße, an der unser Parkplatz liegt.

Am Kurpark auf der rechten Seite liegt das Restaurant **14 Korn Kurparkstuben** mit schöner Außenterrasse, auf der wir unsere Tour ausklingen lassen können. Hier beginnt auch der **15 Schluchten- und Brückenpfad**, sehr lohnenswert, falls noch Energie und Zeit für eine Wanderung nach der Tour vorhanden ist.



**Der Schluchten- und Brückenpfad** beginnt und endet am Kurpark. Der 4,2 Kilometer lange Waldweg führt über Brücken, Wasserfälle und durch eine Klamme. Es geht mal steil bergab und dann teils über Treppen wieder hinauf. 115 Höhenmeter sind zu überwinden.







# ALLES AUF EINEN BLICK



**Entspannung**     

**Abenteuer**     

**Vielfalt**     

## WIE & WANN

Größtenteils Fahrradwege und Nebenstraßen, zwei Drittel asphaltiert, ein Drittel Kies- und Waldwege. Von Mai bis Oktober bei trockenem Wetter befahrbar. Im Sommer kann es an den Wochenenden auf dem RuhrtalRadweg und in Winterberg zu viel Ausflugsverkehr kommen.

## HIN & WEG

Auto: Parkplatz am Bahnhof, Bahnhofstraße 5, 59955 Winterberg

ÖPNV: Bahnhof Winterberg

## ESSEN & ENTSPANNEN

- ③ **Ruhrquellenhütte**, Haarfelder Straße 101, 59955 Winterberg, Tel. (0 29 81) 32 41, [ruhrquelle.com](http://ruhrquelle.com)
- ④ **Hans' Wurst**, Ruhrstraße 32, 59955 Winterberg, Tel. (01 77) 9 12 39 06
- ⑥ **Bäckerei Caspari**, Winterberger Straße 1, 59939 Olsberg, Tel. (0 29 85) 10 18
- ⑨ **Bäckerei Tismes**, Kahlenbergstraße 1, 59955 Winterberg, Tel. (0 29 83) 9 70 56 65, [tismes.de](http://tismes.de)
- ⑩ **Mahlzeit By Weigels**, Hochsauerlandstraße 16, 59955 Winterberg, Tel. (0 29 83) 3 93 99 92
- ⑪ **Bei Möppi**, In der Büre 32, 59955 Winterberg, Tel. (0 29 81) 10 73, [bei-moeppi.de](http://bei-moeppi.de)
- ⑫ **Korn Kurparkstuben**, Am Kurpark 2, 59955 Winterberg, Tel. (0 29 81) 60 25, [kurparkstuben-winterberg.de](http://kurparkstuben-winterberg.de)

## ENTDECKEN & ERLEBEN

- ① **Ruhrquelle**
- ② **Erlebnisspielplatz Holz**
- ⑤ **Erlebnispfad Wald-Wasser-Wiese**
- ⑦ **Naturkneippstelle**
- ⑧ **Brunskappel-Stausee**
- ⑫ **St.-Georg-Sprungschanze**
- ⑬ **Sommerrodelbahn**
- ⑮ **Schluchten- und Brückenpfad**



Blick auf Olsberg